

BAB III HASIL

Berdasarkan hasil kajian dan penelusuran artikel penelitian mengenai efektivitas kombinasi terapi murottal al-qur'an dan Abdominal Stretching Exercise untuk mengurangi nyeri haid pada remaja, maka diperoleh 8 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang dituangkan ke dalam tabel. Kedelapan artikel tersebut dianalisis dengan menggunakan kaidah *Validity, Importancy,* dan *Applicability* (VIA). Berikut ini adalah analisis artikel melalui kaidah VIA:

Tabel 2. 1 Kaidah VIA

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
Judul: Efektivitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Bangkinang kota Penulis: Indrawati, Desni Putriadi Tahun: 2019 Nama Jurnal : Jurnal Ners Universitas	V1: Jurnal ini menggunakan sampel seluruh siswi remaja putri di SMA Negeri 2 Bangkinang kota yang berjumlah 580 orang. Sampel pada penelitian ini adalah siswi remaja putri SMA Negeri 2 Bangkinang Kota yang memenuhi kriteria inklusi. Adapaun jumlah sampel dalam penelitian ini peneliti menetapkan 30 orang sampel. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar Observasi dengan menggunakan	Terapi murottal Al-Qur'andapat menurunkan dismenore karena terapi murottal bekerja pada otak, dimana ketika ada rangsangan dari luar (terapi murottal Al-Qur'an) maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul-molekul ini mengangkut reseptor yang ada di dalam tubuh sehingga tubuh memberi umpan balik berupa rasa nyaman. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan spiritual muslim dan keperawatan	Artikel dalam penelitian ini menjelaskan manfaat dari terapi murottal Al-Qur'an sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam penurunan dismenore serta dapat mengembangkan ilmu nonfarmakologi dalam mengatasi dismenore pada remaja. Prosedur terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dalam penelitian ini dilakukan selama 15-30 menit setiap 1 kali pertemuan. Pengukuran nyeri menggunakan skala intensitas nyeri.

<p>Pahlawan, Volume 3 Nomor 2</p>	<p>skala intensitas nyeri. Kesimpulan : V2: Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasiexperimen. Jenis rancangan yang akan dilakukan adalah the one group pretest-posttest design. Kesimpulan : V3: Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi namun tidak dipaparkan. Kesimpulan: V4: Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat. Menggunakan uji Wilcoxon.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skala nyeri dismenore sebelum dilakukan terapi murottal surat Ar-Rahman Maksimal nyeri dismenore pada skala 8 dan minimal pada skala 	<p>maternitas serta memberikan manfaat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada remaja yang mengalami dismenore.</p>	
---------------------------------------	---	---	--

	<p>4. Rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan terapi murottal surat Ar-Rahman sebesar 5,57.</p> <p>2. Skala nyeri dismenore setelah diberikan terapi murottal, terjadi penurunan skala nyeri, Maksimal nyeri dismenore pada skala 7 dan minimal pada skala 1. Rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan terapi murottal surat Ar-Rahman sebesar 3,67.</p> <p>3. Hasil paired Sample T test menunjukkan $p=0,000$, artinya $p<\alpha$ dengan nilai < 0.05 yang berarti ada perbedaan yang signifikan. Terapi murottal surat Ar-Rahman efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri.</p> <p>Kesimpulan: Analisis yang dilakukan tepat.</p>		
--	--	--	--

	<p>Terdapat sajian data univariat dan bivariate.</p> <p>V5: Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sampel yang banyak dan tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan: Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan <i>non internal validity</i> tidak ditemukan.</p>		
<p>Judul : Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Skala Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Kelas X, Xi Dan XII MA Asy-Syafi'ah Bendung Desa Kilang Kecamatan Montong Gading Kabupaten Lombok Timur</p>	<p>V1: Jurnal ini menggunakan Populasi semua siswi MA Asy-Syafi'ah Bendung yang berjumlah 51 orang. Sampel penelitian sebanyak 32 responden yang diambil menggunakan teknik Acidental Sampling.</p> <p>Kesimpulan :</p>	<p>Terapi murottal Al-Qur'an ini dapat menurunkan dismenore karena hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan manfaat dari terapi murottal Al-Qur'an sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam penurunan dismenore serta dapat mengembangkan ilmu nonfarmakologi dalam mengatasi dismenore pada remaja. Prosedur terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dalam penelitian ini dilakukan selama 15 menit dengan intensitas suara 50 desibel. Pengukuran skala nyeri menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i></p>

<p>Penulis : Humaediah Lestari, Fahrurrozi, Febriati Astuti.</p> <p>Tahun : 2019</p> <p>Nama Jurnal : Prima</p>	<p>V2: Desain penelitian yang digunakan <i>pre-experimental design</i> dengan <i>one group pretest-posttest design</i>. Teknik pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara dan lembar observasi. Kesimpulan :</p> <p>V3 : Pemilihan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi namun pada penelitian ini tidak dipaparkan. Dalam penelitian ini dibatasi usia remaja 15-19 tahun. Kesimpulan:</p> <p>V4: Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat. Berdasarkan hasil <i>Uji Wilcoxon Signed Ranks Test</i>. Didapatkan bahwa N atau jumlah data penelitian sebanyak 32 responden dan nilai <i>P value</i> <</p>	<p>spiritual muslim dan keperawatan maternitas serta memberikan manfaat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada remaja putri yang mengalami nyeri haid (<i>dismenore</i>).</p>	<p>yang terdiri dari skala 0-10.</p>
---	---	--	--------------------------------------

	<p>α (0,000<0,05) maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh H_0 ditolak dengan kesimpulan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap perubahan skala nyeri haid (<i>dismenore</i>).</p> <p>Kesimpulan: Analisis yang dilakukan tepat.</p> <p>V5: Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sampel yang banyak dan tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan <i>non internal validity</i> tidak ditemukan.</p>		
<p>Judul : Pengaruh Abdominal Streching Exercise Dengan Lantuan Ayat Suci Al-</p>	<p>V1 : Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja sebanyak 51 orang di Panti Asuhan Darul Ulum</p>	<p>Terapi abdominal stretching exercise dengan alntunan ayat suci Al-Qur'an dapat menurunkan dismenore karena abdominal stretching exercise dapat</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan manfaat dari terapi murottal Al-Qur'an sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam penurunan dismenore</p>

<p>Qur'an Terhadap Skala Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta</p> <p>Penulis : Nita Pramita, Dian Nur Adkhana sari</p> <p>Tahun : 2019</p> <p>Nama Jurnal : Jurnal Medika Respati, Vol 12 No 2</p>	<p>Yogyakarta. Pada penelitian ini cara pengambilan sampel menggunakan <i>accidental sampling</i>. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja sebanyak 20 orang. Teknik pengumpulan data melalui wawancara dan menggunakan lembar observasi.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>V2: Penelitian dalam jurnal ini menggunakan penelitian kualitatif. Jenis penelitian ini adalah penelitian pra eksperimental dengan rancangan penelitian <i>one group pretest-posttest</i>.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>V3 : Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi namun tidak dipaparkan.</p> <p>Kesimpulan :</p>	<p>meningkatkan kebugaran, mengurangi ketegangan otot dan mnegurangi rasa sakit pada saat menstruasi. Sedangkan lantunan Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress dan mengaktifkan hormon endorphine alami. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan spiritual muslim dan keperawatan maternitas serta memberikan manfaat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada remaja putri yang mengalami dismenore.</p>	<p>serta dapat mengembangkan ilmu nonfarmakologi dalam mengatasi dismenore pada remaja putri.</p>
--	---	--	---

	<p>V4 :</p> <p>Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat. Berdasarkan hasil uji <i>paired t-test</i>. Didapatkan hasil nilai $p= 0,000$ (nilai $p_m \leq 0,05$). Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan signifikan artinya ada pengaruh Abdominal Streching Exercise dengan lantunan ayat suci Al-Qur'an terhadap skala nyeri haid (<i>Dismenore</i>) pada remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi.</p> <p>Kesimpulan: Analisis yang dilakukan tepat.</p> <p>V5 :</p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sampel yang banyak dan tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan :</p>		
--	---	--	--

	<p>Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan <i>non internal validity</i> tidak ditemukan.</p>		
<p>Judul : Kombinasi Abdominal Stretching Exercise Dengan Muratal Al-Qur'an Lebih Efektif Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja Dibandingkan Kombinasi William's Flexion Exercise Dengan Muratal Al-Qur'an</p> <p>Penulis :Dian Nur Adkhana Sari, Roro Viantik Kusumasari, Niken Setyaningrum</p> <p>Tahun : 2021</p> <p>Nama Jurnal : Jurnal Ilmiah Permas, Vol 11 No 1</p>	<p>V1 : Jurnal ini menggunakan sampel penelitian 51 responden pengambilan sample dengan metode <i>accidental sample</i>, sampel sebanyak 40 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu <i>William's flexion exercise</i> dan lantunan ayat suci Al-ur'an dengan kelompok <i>abdominal stretching</i> dan lantunan ayat suci al-Qur'an. Teknik pengumpulan data melalui pengisian lembar observasi.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>V2 : Jenis penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimental dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini <i>pra eksperimen with comparative</i></p>	<p>Terapi abdominal stretching exercise dengan muratal al-qur'an dapat menurunkan dismenore karena abdominal stretching exercise fokus pada peregangan perut yang meningkatkan perfusi darah membantu relaksasi otot uterus sedangkan murottal Al-Qur'an akan merangsang hormone endorphine dan memberikan efek relaksasi. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan spiritual muslim dan keperawatan maternitas serta memberikan manfaat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada remaja putri yang mengalami dismenore.</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan manfaat dari terapi murottal Al-Qur'an sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam penurunan dismenore serta dapat mengembangkan ilmu nonfarmakologi dalam mengatasi dismenore pada remaja.</p>

	<p><i>design.</i></p> <p>Kesimpulan :</p> <p>V3 : Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi namun tidak dipaparkan.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>V4 : Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat. Berdasarkan hasil <i>Wilcoxon Matched Pairs</i>. Hasil analisa didapatkan <i>p William flexion exercise</i> adalah 0,000 untuk <i>p Abdominal Stretching exercise</i> didapatkan 0,000 dengan nilai $p \leq 0,05$ yang berarti ada pengaruh terapi <i>William flexion exercise</i> dan <i>Abdominal Stretching exercise</i> terhadap nyeri haid. Dapat dilihat penurunan nyeri haid dari pretest dan posttest mean pretest <i>William flexion exercise</i> didapatkan 6,15 untuk mean</p>		
--	---	--	--

	<p>posttest 4,6 dan mean pretest <i>Abdominal Stretching exercise</i> 3,55 dan mean posttest 1,7. Dapat dilihat dari <i>Mean Δ William flexion exercise</i> 1,55 dan <i>MeanAbdominal Stretching exercise</i> 1,85 dapat ditarik kesimpulan bahwa lebih efektif <i>abdominal streaching</i> dibanding dengan <i>William flexion exercise</i>.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yag dilakukan tepat.</p> <p>V5: Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sampel yang banyak dan tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan <i>non internal validity</i> tidak ditemukan.</p>		
--	--	--	--

<p>Judul : The Effect Of Murattal To Relieve Dysmenorrhea Pain In Female Students</p> <p>Penulis : Qanita Chairun Nissa, Nenin Nuraeni, Hani Handayani</p> <p>Tahun : 2018</p> <p>Jurnal : JMCRH Vol 1 Issue 1</p>	<p>V1 : Jurnal ini menggunakan sampel penelitian di SMPN 12 Tasikmalaya sebanyak 15 responden sebagai kelompok intervensi dan 15 responden sebagai kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara teknik <i>purposive sampling</i>. Kesimpulan :</p> <p>V2 : Penelitian ini menggunakan metode <i>quasi experiment</i> dengan <i>pretest-posttest with control group design</i>. Kesimpulan :</p> <p>V3 : Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi namun tidak dipaparkan. Kesimpulan :</p> <p>V4 :</p>	<p>Terapi Murattal Al-Qur'an ini dapat menurunkan dismenore karena terapi Murattal dapat menurunkan stress, mengaktifkan hormon endorphine secara alami, meningkatkan perasaan rileks. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan spiritual muslim dan keperawatan maternitas serta memberikan manfaat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada remaja putri yang mengalami dismenore.</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan manfaat dari terapi murattal Al-Qur'an sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam penurunan dismenore serta dapat mengembangkan ilmu nonfarmakologi dalam mengatasi dismenore pada remaja. Prosedur dalam penelitian ini diberikan terapi Murattal Surat Ar-Rahman menggunakan earphone dengan frekuensi 12-15 Hz, volume yang sedang, ruangan yang nyaman dengan waktu 15 menit setiap 1 kali perlakuan. Pengukuran skala nyeri menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> yang terdiri dari skala 0-10.</p>
--	--	--	--

	<p>Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat. Berdasarkan hasil uji <i>paired t-test</i>.</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan rata-rata sebelum diberi terapi murattal adalah 3,67 dan setelah diberi perlakuan menjadi 1,93. Hal tersebut berdasarkan hasil uji statistik didapatkan 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi Murattal Al-Qur'an untuk mengurangi nyeri haid (<i>dismenore</i>).</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang dilakukan tepat.</p> <p>V5 :</p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sampel yang banyak dan menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasi</p> <p>Kesimpulan :</p>		
--	---	--	--

	<p>Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan <i>non internal validity</i> tidak ditemukan.</p>		
<p>Judul : The Effect Of Murottal On Menstrual Pain In Nursing Student Of Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya</p> <p>Penulis : Yurike Septianingrum, Nety Mawarda Hatmant, Andikawati Fitriasari</p> <p>Tahun : 2019</p> <p>Nama Jurnal : Nurse and Health : Jurnal Keperawatan</p>	<p>V1 : Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan menjadi 32 responden. 16 responden mendapatkan intervensi dan 16 responden menjadi kelompok kontrol. Pengambilan data menggunakan <i>simple random sampling</i>.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>V2 : Penelitian ini menggunakan metode <i>experimental</i> dengan <i>pretest-posttes with control group design</i>. Alat yang digunakan untuk mengukur skala nyeri menggunakan <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>.</p>	<p>Terapi Murattal Al-Qur'an ini memiliki lantunan ayat-ayat yang dapat membuat tubuh menjadi relaksasi sehingga dapat mengaktifkan hormon endorfin secara alami, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan spiritual muslim dan keperawatan maternitas serta memberikan manfaat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada remaja putri yang mengalami dismenore.</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan manfaat dari terapi murottal Al-Qur'an sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam penurunan dismenore serta dapat mengembangkan ilmu nonfarmakologi dalam mengatasi dismenore pada remaja. Prosedur dalam penelitian ini diberikan terapi Murattal Surat Ar-Rahman selama 15 menit. Alat yang digunakan untuk mengukur skala nyeri menggunakan <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>.</p>

	<p>Kesimpulan:</p> <p>V3 : Pemilihan sample pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dismenore primer 2. Usia 17-20 tahun 3. Siklus haid normal (21-35 hari) 4. Lama haid 3-7 hari 5. Tidak ada kelainan haid 6. Bersedia men jadi responden dan menandatangani <i>informed consent</i>. <p>Kriteria Eksklusi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa yang mnegkonsumsi obat atau jamu penurun rasa sakit 2. Sudah menikah 3. Yang sedang hamil <p>Kesimpulan :</p> <p>V4 : Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat.</p>		
--	--	--	--

	<p>Berdasarkan hasil uji <i>Sign</i> dan Uji <i>U Man-Withney</i>. Pada penelitian ini didapatkan pada kelompok yang mendapatkan perlakuan terdapat perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Murattal Al-Qur'an dengan nilai $p= 0,00$ ($\alpha < 0,05$). Hal ini menunjukkan Murottal Surat Ar-Rahman yang diberikan selama 15 menit dapat mnegurangi nyeri haid.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yag dilakukan tepat.</p> <p>V5 : Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sampel yang banyak dan menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasi</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan <i>non</i></p>		
--	--	--	--

	<i>internal validity</i> tidak ditemukan.		
<p>Judul : <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Menurunkan Intensitas <i>Dismenorea</i> Pada Remaja Putri</p> <p>Penulis : Yuanita Syaiful, Siti Varyal Naftalin</p> <p>Tahun : 2018</p> <p>Nama Jurnal : Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 7 No. 1</p>	<p>V1 : Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami <i>Dismenorea</i> yang ada di SMK Dharma Wanita Gresik yang terletak di jalan Arif Rahman Hakim Gresik sebanyak 30 siswi. Penentuan besar sampel menggunakan purposive sampling dan sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 28 siswi. yang diambil dengan purposive sampling.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>V2 : Penelitian ini adalah penelitian Pre-Eksperimental menggunakan metode penelitian desain <i>One Group Pre Test-Post Test Design</i> untuk mengetahui pengaruh <i>Abdominal Streching Exercise</i> terhadap intensitas <i>Dismenorea</i> pada remaja. Instrumen yang digunakan</p>	<p><i>Abdominal Stretching Exercise</i> dapat menurunkan dysmenore karena Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot khususnya dibagian perut dan panggul, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan spiritual muslim dan keperawatan maternitas serta memberikan manfaat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada remaja putri yang mengalami dismenore.</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan manfaat dari terapi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam penurunan dismenore serta dapat mengembangkan ilmu nonfarmakologi dalam mengatasi dismenore pada remaja. Prosedur dalam penelitian ini diberikan terapi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dilakukan 3 hari sebelum menstruasi setiap pagi atau sore dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 30 menit. Pengukuran skala nyeri menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> yang terdiri dari skala 0-10.</p>

	<p>dalam pengumpulan data adalah kuesioner/lembar observasi nyeri Bourbanis dan SOP Latihan <i>Abdominal stretching exercise</i></p> <p>Kesimpulan :</p> <p>V3 : Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi namun tidak dipaparkan.</p> <p>Kesimpulan:</p> <p>V4 : Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat. Berdasarkan hasil uji <i>Wilcoxon</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdasarkan nilai rata-rata nyeri dismenorea yang dialami sebelum melakukan <i>abdominal stretching exercise</i> adalah 2,50 dan sesudah melakukan <i>abdominal stretching exercise</i> adalah 1,82 2. Berdasarkan data hasil 		
--	---	--	--

	<p>penelitian ini, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> setengahnya responden sama mengalami dismenorea ringan dan dismenorea sedang sebanyak 14 responden (50%) dan tidak satupun yang tidak mengalami nyeri (0%). Dan sesudah <i>Abdominal Stretching Exercise</i> responden hampir setengahnya tidak mengalami <i>dismenorea</i> sebanyak 12 responden (45%) dan sebagian kecil responden dengan <i>dismenorea</i> sedang sebanyak 3 responden (5%). Dengan hasil uji statistik <i>Wilcoxon</i> nilai sig (2-tailed) $p = 0,00$ yang berarti (αhitung) $\leq 0,05$ maka H1 diterima dan H0 ditolak artinya</p>		
--	---	--	--

	<p>ada pengaruh <i>Abdominal stretching Exercise</i> terhadap intensitas dismenorea pada remaja putri.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang dilakukan tepat.</p> <p>V5 : Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sampel yang banyak dan menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasi</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan <i>non internal validity</i> tidak ditemukan.</p>		
<p>Judul : Pengaruh <i>Abdominal Sretching</i> Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja</p>	<p>V1 : Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan dismenorea primer sejumlah 16 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini</p>	<p><i>Abdominal Stretching Exercise</i> merupakan salah bagian dari satu gerakan <i>stretching</i> yang dapat melemaskan otot-otot, terutama otot-otot perut dan panggul sehingga meningkatkan kadar endorphin agar</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan manfaat dari terapi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam penurunan dismenore serta dapat mengembangkan ilmu nonfarmakologi dalam mengatasi dismenore</p>

<p>Putri</p> <p>Penulis : Anis Nikmatul Nikmah</p> <p>Tahun : 2018</p> <p>Nama Jurnal : <i>Jurnal Kebidanan Vol 4, No 3</i></p>	<p>adalah dengan cara menggunakan <i>Non Probability sampling</i></p> <p>Kesimpulan :</p> <p>V2 : Penelitian ini menggunakan metode pre <i>Ekspeimen</i> dengan <i>one group pre test dan post test</i>. Proses Pengumpulan data adalah sebelum diberikan perlakuan dilakukan pengukuran intensitas nyeri pada menstruasi hari pertama menstruasi pada bulan pertama.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>V3 : Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi namun tidak dipaparkan.</p> <p>Kesimpulan:</p> <p>V4 : Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat.</p>	<p>nyeri berkurang. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan spiritual muslim dan keperawatan maternitas serta memberikan manfaat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada remaja yang mengalami dismenore.</p>	<p>pada remaja. Prosedur yang diberikan adalah <i>abdominal stretching</i> pada waktu 3 hari sebelum jadwal menstruasi sampai hari pertama menstruasi dengan durasi 15-20 menit. . Pengukuran skala nyeri menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> yang terdiri dari skala 0-10.</p>
---	--	---	---

	<p>Berdasarkan hasil uji <i>Wilcoxon</i>.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Distribusi responden berdasarkan sebelum dan sesudah diberikan teknik stretching adalah hampir sebagian besar yaitu sebanyak 9 responden (56,2%) mengalami nyeri sedang sebelum diberikan perlakuan, hampir setengahnya juga yaitu sebanyak 7 responden (43,7%) mengalami nyeri ringan sebelum diberi perlakuan. Sedangkan hampir sebagian besar yaitu sebanyak 8 responden (50,0%) mengalami nyeri ringan sesudah diberikan perlakuan sebagian kecil juga yaitu sebanyak 4 responden (25,0%) mengalami nyeri ringan dan sedang sesudah diberikan perlakuan.2. hasil uji statistic dengan		
--	---	--	--

	<p>Wilcoxon diketahui bahwa besar nilai p $0,001 < 0,005$ berarti ada perbedaan intensitas nyeri dismenore primer sesudah diberikan <i>abdominal stretching</i> pada remaja putri.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang dilakukan tepat.</p> <p>V5 : Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sampel yang banyak dan menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasi</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan <i>non internal validity</i> tidak ditemukan.</p>		
--	---	--	--

Berdasarkan telaah VIA dari berbagai artikel diatas, maka keputusan klinis yang dapat disimpulkan adalah sebagian besar intervensi berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenor pada remaja putri dan pada beberapa artikel yang telah ditelaah didapatkan hasil bahwa intervensi kombinasi murottal Al-Qur'an dan Abdominal Stretching Exercise dapat menimbulkan efek rileksasi.

Menurut Septianingrum (2019) Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an seperti murottal Surah Ar-Rahman memiliki efek relaksasi pada tubuh karena iramanya konstan dan teratur. Murottal secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat merangsang tubuh untuk menurunkan hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin secara alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut cemas dan tegang dan dapat meningkatkan metabolisme tubuh.

Menurut Syaiful (2018) menyatakan bahwa *abdominal stretching* merupakan salah satu olahraga yang dapat menurunkan intensitas dismenore. *Abdominal stretching* yang dilakukan dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi. Penelitian ini membuktikan bahwa dengan melakukan abdominal stretching exercise dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea.

Tabel 2. 2 Definisi Kombinasi Murattal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise*

Topik 1 : Deskripsi Topik Kombinasi Murattal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise*

Penulis dan Tahun	Deksripsi Topik/Issue yang sedang diriview
Dian Nur Adkhana Sari, 2021	Murottal Al-Qur'an adalah lantunan ayat suci Al-Qur'an yang memberikan efek menenangkan jiwa dan mnegaktifkan hormon endorphine serta merileksasikan perasaan. <i>Abdominal Stretching Exercise</i> merupakan peregangan yang fokus pada perut yang dapat mengurangi penumpukan asam laktat yang membantu memperlancar aliran darah membawa oksigen sehingga mampu memberikan efek relaksasi bagian otot perut sehingga nyeri haid dapat berkurang.
Yurike Septianingrum, 2019	Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an seperti murottal Surah Ar-Rahman memiliki efek relaksasi pada tubuh karena iramanya konstan dan teratur. Murottal secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat merangsang tubuh untuk menurunkan hormon stress, mengaktifkan endorfin secara alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut cemas dan tegang, meningkatkan metabolisme tubuh.
Indrawati, Desni Putriadi, 2019	Terapi Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Terapi murottal dapat mempercepat penyembuhan.
Humaediah Lestari,2019	Murottal Al-Qur'an adalah lantunan ayat-ayat suci yang dilagukan oleh seorang qori direkam serta diperdengarkan dengan tempo yang lambat serta harmonis, bacaan Al-Qur'an sebagai penyembuh penyakit jasmani dan rohani melalui suara.
Nita Pramita, 2019	Terapi Murottal Al-Qur'an merupakan lantunan suara yang mengandung unsur manusia. Suara yang dilantunkan dengan irama dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphine alami. <i>Abdominal Stretching Exercise</i> merupakan suatu latihan peregangan otot

	terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit.
Qanita Chairun Nissa, 2018	Murottal Al-Qur'an adalah mendengarkan seseorang yang melantunkan ayat Al-Qur'an sehingga mempengaruhi ketenangan jiwa.
Yuanita Syaiful, Siti Varyal Naftalin, 2018	<i>Abdominal stretching exercise</i> merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid.
Anis Nikmatul Nikmah, 2018	<i>Abdominal stretching</i> merupakan salah bagian dari satu gerakan <i>stretching</i> dan berguna untuk melemaskan otot-otot, terutama otot-otot perut dan panggul sehingga meningkatkan kadar endorphin agar nyeri berkurang. Selain itu latihan peregangan atau <i>stretching</i> merupakan salah satu latihan kelenturan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan.

Tabel 2. 3 Karakteristik Responden

Topik 2 : Deskripsi Karakteristik Responden Kombinasi Murattal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise*

Penulis dan Tahun	Deksripsi Topik/Issue yang sedang diriview
Dian Nur Adkhana Sari, 2021	Responden menunjukkan yang mengalami dismenore primer, responden yang bersedia untuk dilakukan intervensi, tidak melakukan tindakan non farmakalogi lainnya.
Yurike Septianingrum, 2019	Responden menunjukkan mahasiswa yang mengalami dismenore primer, periode menstruasi 3-7 hari, usia 17-20 tahun, tidak mengkonsumsi obat atau jamu pereda, dan bersedia menjadi responden.
Humaediah Lestari, 2019	Responden menunjukkan siswi yang mengalami dismenore, dengan skala nyeri sedang dan ringan.
Indrawati, Desni Putriadi, 2019	Responden menunjukkan siswi yang mengalami dismenore primer, siswi yang bersedia untuk dilakukan intervensi.

Nita Pramita, 2019	Responden menunjukkan yang mengalami dismenore primer, responden yang bersedia untuk dilakukan intervensi, tidak melakukan tindakan non farmakalogi lainnya.
Qanita Chairun Nissa, 2018	Responden menunjukkan yang mengalami dismenore primer, responden yang bersedia untuk dilakukan intervensi, tidak melakukan tindakan non farmakalogi lainnya.
Yuanita Syaiful, Siti Varyal Naftalin, 2018	Responden menunjukkan yang mengalami dismenore primer, responden yang bersedia untuk dilakukan intervensi.
Anis Nikmatul Nikmah, 2018	Responden menunjukkan yang mengalami dismenore primer, responden yang bersedia untuk dilakukan intervensi, usia 18-21 tahun.

Tabel 2. 4 SOP Kombinasi Murattal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise*

Topik 3 : Deskripsi SOP (Standar Operasional Prosedur) Kombinasi Murattal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise*

Penulis dan Tahun	Deksripsi Topik/Issue yang sedang diriview
Dian Nur Adkhana Sari, 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Inform Consent</i> 2. Diberikan gerakan <i>abdominal stretching exercise</i> selama 10-15 menit, tetapi prosedur exercise tidak dijelaskan. 3. Menyiapkan lingkungan yang tenang untuk mendengarkan murottal surah Ar-Rahman. Prosedur waktu pemberian terapi tidak dijelaskan. 4. Lama waktupemberian intervensi tidak dijelaskan.
Qanita Chairun Nissa, 2018	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Inform Consent</i> 2. Siapkan earphone untuk mendegarkan murottal Surah Ar-Rahman 3. Volume murottal sedang 4. Menyiapkan ruangan yang nyaman 5. Murottal dilakukan selama 15 menit.

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Kemudian nyeri diukur menggunakan kuesioner <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> 7. Lama waktu pemberian intervensi tidak dijelaskan.
Humaediah Lestari, 2019	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Inform Consent</i> 2. Diberikan murottal Surah Ar-Rahman 3. Intensitas suara 50 desibel 4. Murottal dilakukan selama 15 menit. 5. Kemudian nyeri diukur menggunakan kuesioner <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> 6. Lama waktu pemberian intervensi tidak dijelaskan.
Indrawati, Desni Putriadi, 2019	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Inform Consent</i> 2. Diberikan murottal Surah Ar-Rahman, prosedur pemberian terapi murottal tidak dijelaskan. 3. Lama waktu intervensi dilakukan selama 3 minggu.
Nita Pramita, 2019	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Inform Consent</i> 2. Melakukan gerakan <i>abdominal stretching exercise</i> yang terdiri dari <i>Cat stretch, lower trunk rotation, hip stretch, abdominal strengthening (Curl Up)</i> dan <i>Bridge position</i> selama 10-15 menit dengan lantunan murottal Surah Ar-Rahman, tetapi prosedur waktu pemberian tidak dijelaskan. 3. Lama waktu intervensi dilakukan selama 1 bulan.
Yurike Septianingrum, 2019	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Inform Consent</i> 2. Terapi murottal surah Ar-Rahman diberikan selama 15 menit, tetapi prosedur pemberian tidak dijelaskan. 3. Kemudian nyeri diukur menggunakan kuesioner <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> 4. Lama waktu intervensi tidak dijelaskan.
Yuanita Syaiful, Siti Varyal Naftalin, 2018	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Inform Consent</i> 2. Intervensi <i>abdominal stretching exercise</i> dilakukan 3 hari sebelum menstruasi setiap pagi atau sore

	<ol style="list-style-type: none"> 3. frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 30 menit 4. Kemudian nyeri diukur menggunakan kuesioner <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) 5. Lama waktu intervensi dilakukan selama 1 bulan.
Anis Nikmatul Nikmah, 2018	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Inform Consent</i> 2. Intervensi <i>Abdominal stretching</i> diberikan pada waktu 3 hari sebelum jadwal menstruasi sampai hari pertama menstruasi 3. Durasi intervensi selama 15-20 menit 4. Kemudian nyeri diukur menggunakan kuesioner <i>Visual Analog Scale</i> (VAS)

Tabel 2. 5 Seberapa Efektif Kombinasi Murattal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise*

Topik 4 : Deskripsi SOP Seberapa Efektif Kombinasi Murattal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise*

Penulis dan Tahun	Deksripsi Topik/Issue yang sedang diriview
Dian Nur Adkhana Sari, 2021	Hasil penelitian ini responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 10 orang (50%) dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 10 orang (50%). Setelah dilakukan intervensi dapat diketahui bahwa responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 15 orang (75%), responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 2 orang (10%) dan tidak nyeri sebanyak 3 responden (15%).
Yurike Septianingrum, 2019	Pada penelitian ini didapatkan pada kelompok yang mendapatkan perlakuan terdapat perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Murattal Al-Qur'an dengan nilai $p= 0,00$ ($\alpha < 0,05$). Hal ini menunjukkan Murottal Surat Ar-Rahman yang diberikan selama 15 menit dapat mengurangi nyeri haid.

Humaediah Lestari,2019	Didapatkan bahwa N atau jumlah data penelitian sebanyak 32 responden dan nilai <i>P value</i> < α ($0,000 < 0,05$) maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh Ho ditolak dengan kesimpulan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap perubahan skala nyeri haid (<i>dismenore</i>).
Qanita Chairun Nissa, 2018	Hasil penelitian menunjukkan rata-rata sebelum diberi terapi murattal adalah 3,67 dan setelah diberi perlakuan menjadi 1,93. Hal tersebut berdasarkan hasil uji statistik didapatkan 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi Murattal Al-Qur'an untuk mengurangi nyeri haid (<i>dismenore</i>).
Indrawati, Desni Putriadi, 2019	Skala nyeri dismenore sebelum dilakukan terapi murottal surat Ar-Rahman Maksimal nyeri dismenore pada skala 8 dan minimal pada skala 4. Rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan terapi murottal surat Ar-Rahman sebesar 5,57. Skala nyeri dismenore setelah diberikan terapi murottal, terjadi penurunan skala nyeri, Maksimal nyeri dismenore pada skala 7 dan minimal pada skala 1. Rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan terapi murottal surat Ar-Rahman sebesar 3,67. Hasil paired Sample T test menunjukkan $p = 0,000$, artinya $p < \alpha$ dengan nilai $< 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan
Nita Pramita, Dian Nur Adkhana sari, 2019	Pada penelitian ini responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 10 responden (50%) dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 10 responden (50%). Setelah dilakukan intervensi dapat diketahui bahwa responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 15 responden (75%), responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 2 orang (10%) dan tidak nyeri sebanyak 3 responden (15%). Didapatkan hasil nilai $p = 0,000$ (nilai $p \leq 0,05$). Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan signifikan artinya ada pengaruh Abdominal Streching Exercise dengan lantunan ayat suci Al-Qur'an terhadap skala nyeri haid (<i>Dismenore</i>) pada remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

<p>Yuanita Syaiful, Siti Varyal Naftalin, 2018</p>	<p>Berdasarkan data hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> setengahnya responden sama mengalami dismenorea ringan dan dismenorea sedang sebanyak 14 responden (50%) dan tidak satupun yang tidak mengalami nyeri (0%). Dan sesudah <i>Abdominal Stretching Exercise</i> responden hampir setengahnya tidak mengalami <i>dismenorea</i> sebanyak 12 responden (45%) dan sebagian kecil responden dengan <i>dismenorea</i> sedang sebanyak 3 responden (5%). Dengan hasil uji statistik <i>Wilcoxon</i> nilai sig (2-tailed) $p = 0,00$ yang berarti (αhitung) $\leq 0,05$ maka H1 diterima dan H0 ditolak artinya ada pengaruh <i>Abdominal stretching Exercise</i> terhadap intensitas dismenorea pada remaja putri.</p>
<p>Anis Nikmatul Nikmah, 2018</p>	<p>Distribusi responden berdasarkan sebelum dan sesudah diberikan teknik stretching adalah hampir sebagian besar yaitu sebanyak 9 responden (56,2%) mengalami nyeri sedang sebelum diberikan perlakuan, hampir setengahnya juga yaitu sebanyak 7 responden (43,7%) mengalami nyeri ringan sebelum diberi perlakuan. Sedangkan hampir sebagian besar yaitu sebanyak 8 responden (50,0%) mengalami nyeri ringan sesudah diberikan perlakuan sebagian kecil juga yaitu sebanyak 4 reponden (25,0%) mengalami nyeri ringan dan sedang sesudah diberikan perlakuan.</p>