

KARYA TULIS ILMIAH

**PERBEDAAN TINGKAT NYERI *DISMENOREA* DENGAN SENAM
DISMENOREA, *MUROTAL AL-QUR'AN*, DAN SENAM
DISMENOREA KOMBINASI *MUROTAL QUR'AN***

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun Oleh

**PRADITIANA INDAH PUSPITA SARI
20110320152**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2015

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

**PERBEDAAN TINGKAT NYERI *DISMENOREA* DENGAN SENAM
DISMENOREA, MUROTTAL AL-QUR'AN, DAN SENAM *DISMENOREA*
KOMBINASI MUROTTAL AL-QUR'AN**

Telah disetujui pada tanggal:

07 Juli 2015

Oleh:

PRADITIANA INDAH PUSPITA SARI

NIM 20110320152

Pembimbing

Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat., HNC (.....)

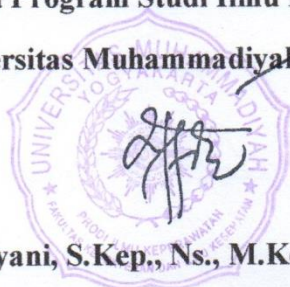
Penguji

Nur Chayati, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat., HNC

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Praditiana Indah Puspita Sari

NIM : 20110320152

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya penulis sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka penulis bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Yogyakarta, Juli 2015

Yang membuat pernyataan



Praditiana Indah Puspita Sari

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, Karya tulis ini saya persembahkan kepada mereka yang selama ini telah menemani dalam setiap episode kehidupanku, mereka yang untaian doanya selalu mengalir untukku, dan mereka yang membuat rangkaian indah dalam hidupku

1. ALLAH SWT atas kemudahan jalan yang diberikan-Nya, atas cinta-Kasih-Nya dan Karunia-Nya yang terus mengalir kepada hamba-Nya. Sang Maha “Sutradara” terbaik yang memegang kendali alam semesta. Atas ridho ALLAH Karya Tulis ini dapat diselesaikan
2. Nabi Muhammad SAW yang selalu mencintai umatnya dan cintanya yang tak akan lekang oleh waktu
3. Ayah (Drs. Mat Kabul) dan Ibunda (Suprapti, S.Pd) ananda bersyukur karena Allah telah menitipkan ananda di dunia ini pada kedua orang tua yang amanah seperti ayah dan ibu. Terimakasih atas nasihat yang sederhana namun memberikan makna segalanya. Terimakasih atas untaian do’a-do’a yang terus mengalir untuk ananda, kasih sayang, perjuangan, kesabaran ayah dan ibu dalam mendidik dan membesarkan ananda. Terimakasih selalu memberi semangat dalam menuntut ilmu, dan memberikan dukungan kepada ananda. Takkan pernah terbalas pengorbanan ayah dan ibu. Hanya bakti ini yang bisa ananda persembahkan untuk ayah dan ibuku tercinta ^_^
4. Adekku (Dwi Ayu Novindasari) trimakasih atas rangkaian indah do’a-do’amu untukku serta support yang telah diberikan padaku untuk sukses dunia dan akhirat ☺
5. Keluarga besar tercinta (mbah kakung, mbah putri, pakhde, budhe, om, tante, dan para sepupuku) terimakasih sudah menjaga dan membantuku selama berada di Jogja, rumah kalianlah yang menjadi tempat persinggahan ku selama ini.
6. Sahabat-sahabat yang selama ini bersabar bersamaku. Terimakasih teteh Kendy Yudhita, dan sahabat MMC (Motivasi Muslimah Club), yang senantiasa mengajak mewujudkan cita-cita mulia dan mengutamakan ridha

ALLAH dalam setiap jejak langkah ini, yang selalu mengingatkan dan menguatkan ketika hati ini mulai goyah, serta sabar dalam mendampingi perjalanan hijrahku. I Love You All because ALLAH, jadikan do'a sebagai ekspresi rindu diantara kita ketika jauh ^_^

7. Ibunda Sri Sumaryani dan ibu Nur Chayati, Trimakasih atas bimbinganya, dengan goresan tinta di tiap lembar kertas skripsiku telah mengantarkan menuju gerbang kesuksesan memperoleh gelar sarjana.
8. Keluarga tim PKM seperjuanganku kalian adalah orang-orang yang hebat, terimakasih telah membantu dan memberikan motivasi supernya dan teruslah berkarya serta menebar manfaat bagi sesama.
9. Keluarga besar PSIK 2011, terimakasih telah mengajarkan dan mengiringi langkah saya dalam perjuangan menuntut ilmu dan berlomba-lomba dalam kebaikan. Kita adalah keluarga ☺
10. HIMIKA, terimakasih atas ilmunya selama 4 tahun berada di PSIK FKIK UMY. Darimu aku memperoleh banyak ilmu dan pengalaman yang tidak aku dapatkan dibangku kuliah. Terimakasih selama ini engkau telah mengukir sejarah yang indah dalam kehidupanku. Semoga semakin berkualitas program kerjanya, HIMIKA JAYA!!!
11. Bapak dan ibu dosen serta keluarga besar PSIK FKIK UMY terimakasih ilmu dan motivasinya yang selama ini sudah diberikan, ☺
12. Dan yang terakhir untuk semua yang telah kebersamaiku selama 4 tahun ini, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Trimkasih atas kebersamaan yang telah diciptakan, mudah-mudahan kita kelak dipertemukan ALLAH SWT dalam keadaan yang lebih baik

Jazzakumulloh Khoiron Kastiron

MOTTO HIDUP

Muda Kuat Iman, Tua Tidak Lupa Tuhan, meninggalkan dunia dengan keadaan beriman dan meninggalkan kenangan seindah-indahnya untuk yang ditinggalkan

Bukan hidup jika tiada masalah, bukan keberhasilan jika tiada melalui rintangan, sertakan Allah disetiap langkah dan do'a yang menjadi kekuatan

Bukan bagaimana orang lain terhadapmu, tapi bagaimana kamu terhadap orang lain, cukup Allah sebagai penilai.

Lakukan yang terbaik, lalu tebarkan manfaat kesekitarmu, sebaik-baiknya orang adalah yang bermanfaat bagi orang lain

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul “Perbedaan Tingkat Nyeri *Dismenorea* dengan Senam *Dismenorea*, *Murottal Al-Qur'an*, dan Senam *Dismenorea* Kombinasi Murottal Qur'an ”. Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai syarat memperoleh derajat sarjana keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Terwujudnya karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, pemikiran, maupun saran. Semoga bantuan yang tidak ternilai harganya ini mendapat ridha di sisi Allah SWT sebagai amal ibadah. Penulis sangat menyadari tidak ada manusia yang sempurna begitu juga dengan penulisan karya tulis ilmiah ini, apabila nantinya terdapat kekurangan, dan kesalahan dalam karya tulis ilmiah ini, saya selaku penulis sangat berharap pada seluruh pihak agar dapat memberikan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan-perbaikan kedepan. Akhir kata semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi kita semua.Amin.

Wassalammu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Penelitian Terkait	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	16
1. <i>Dismenorea</i>	16
2. Senam <i>Dismenorea</i>	26
3. Murotal Al-Qur'an	30
B. Kerangka Konsep.....	35
C. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	41
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	41
E. Instrumen Penelitian	45
F. Cara Pengumpulan Data	46
G. Uji Validitas dan Realibilitas	49
H. Pengolahan Data dan Analisis Data.....	49
I. Etik Penelitian.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	51
B. Hasil Penelitian	53

C. Pembahasan.....	60
D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Konsep	35
Skema 2 Hubungan Antar Variabel.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Keaslian Penelitian	11
Tabel 2	Rancangan Penelitian	37
Tabel 3	Definisi Oprasional.....	42
Tabel 4	Gambaran Karakteristik Responden.....	53
Tabel 5	Distribusi frekuensi responden berdasarkan skala nyeri <i>dismenorea</i> sebelum (<i>pre</i>) dan sesudah (<i>post</i>) melakukan senam <i>dismenorea</i> dengan kombinasi tehnik relaksasi murrotal qur'an	54
Tabel 6	Distribusi frekuensi responden berdasakan skala nyeri <i>dismenorea</i> sebelum (<i>pre</i>) dan sesudah (<i>post</i>) melakukan senam <i>dimenorea</i> (kontrol 1).....	55
Tabel 7	Distribusi frekuensi responden berdasakan skala nyeri <i>dismenorea</i> sebelum (<i>pre</i>) dan sesudah (<i>post</i>) mendengarkan murrotal (kontrol 2)	56
Tabel 8	Hasil analisa <i>Wilcoxon</i>	57
Tabel 9	Hasil analisa <i>Kruskall Wallis</i> sebelum dilakukan intervensi.....	59
Tabel 10	Hasil analisa <i>Kruskall Wallis</i> setelah dilakukan intervensi	59

DAFTAR SINGKATAN

PIK-KRR	: Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja
UMY	: Universitas Muhammdiyah Yogyakarta
PSIK	: Program Studi Ilmu Keperawatan
TENS	: <i>Transecutuneus Electrical Nerve Stimulation</i>
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
NRS	: <i>Numeric Rate Scale</i>
PKU	: Pelayanan Kesehatan Umum
BLS	: <i>Basic Life Support</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Survey Pendahuluan
Lampiran 2	Surat izin penelitian
Lampiran 3	Surat Kelayakan Etik penelitian
Lampiran 4	Lembar permohonan menjadi responden
Lampiran 5	Lembar persetujuan menjadi responden
Lampiran 6	Lembar kuesioner <i>screening</i> responden
Lampiran 7	Distribusi frekuensi usia responden
Lampiran 8	Hasil uji normalitas
Lampiran 9	Hasil analisa <i>Wilcoxon</i>
Lampiran 10	Hasil analisa <i>Kruskall Wallis</i>

Sari, Praditiana Indah Puspita. (2015). Perbedaan Tingkat Nyeri *Dismenorea* dengan Senam *Dismenorea*, *Murottal Al-Qur'an*, dan Senam *Dismenorea* Kombinasi Murottal Qur'an

Dosen Pembimbing: Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat., HNC

INTISARI

Latar Belakang : Angka kejadian *dismenorea* yang terjadi pada wanita di sepanjang usia reproduktif mencapai lebih dari 50 %. Hal ini disebabkan oleh hormon prostaglandin dalam jumlah berlebihan pada saat menstruasi. *Dismenorea* dapat menyebabkan kelumpuhan aktivitas sementara pada penderitanya jika tidak ditangani. Berbagai upaya untuk mengatasi masalah *dismenorea* ini telah dilakukan, upaya tersebut adalah terapi farmakologi dan non farmakologi. Senam *dismenorea* dengan tehnik relaksasi murottal Al- Qur'an merupakan inovasi baru dalam terapi non- farmakologi untuk mengatasi *dismenorea*

Tujuan: Mengetahui perbedaan senam *dismenorea*, murrotal al-Qur'an dan senam *dismenorea* kombinasi tehnik relaksasi murottal Al-Qur'an terhadap perubahan tingkat nyeri *dismenorea*.

Metode: penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai dengan Mei 2015. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan desain *Quasy Eksperimen* dan rancangan *pre test – post test with control group*. Jumlah sampel 62 responden, terbagi menjadi 21 responden kelompok eksperimen, 23 responden kelompok kontrol pertama, dan 18 responden kelompok kontrol kedua. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon* dan *Kruskal Wallis* dengan tingkat kemaknaan $P < 0.05$. **Hasil :** Hasil penelitian pada kelompok eksperimen saat *pre-test* dan *post-test* diperoleh $P = 0,000$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam kombinasi murrotal terhadap tingkat nyeri. Perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol saat *pre-test* diperoleh $p = 0,983$ dan saat *post-test* $p = 0,001$ menunjukkan saat *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol tidak terdapat perbedaan, namun saat *post-test* terdapat perbedaan yang signifikan diantara ketiga kelompok.

Kesimpulan : Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat nyeri *dismenorea* antara kelompok yang diberikan intervensi dengan senam *dismenorea*, murrotal Al-Qur'a dan senam *dismenorea* dengan kombinasi murrotal Al-Qur'an. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah responden, memantau faktor psikis dan fisik yang dapat mempengaruhi keefektifan senam *dismenorea* kombinasi murrotal Al-Qur'an.

Kata Kunci: *Dismenorea*, *Murottal Qur'an*, Senam *dismenorea*.

Sari, Praditiana Indah Puspita. (2015). *Differences Level Pain of Dysmenorrhea with Dysmenorrhea Gymnastic, Murrotal Al-Qur'an, and Dysmenorrhea Gymnastic Combination Murrotal Al-Qur'an.*

Adviser : Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat., HNC

ABSTRACT

Background. *Dysmenorrhea is a common disorder that affects approximately 50% of reproductive-aged women in each country. This condition is predisposed by over production of prostaglandin during menstruation. Dysmenorrhea can be severe enough to interfere with daily activities if it is not treated properly. There are a number of treatments available for women with dysmenorrhea, included pharmacology and non-pharmacology therapy. Dysmenorrhea gymnastic with murrotal Al-Qur'an relaxation technique is a new intervention in non-pharmacology therapy to treat dysmenorrhea.*

Aim. *The aim of this research was to know the differences level pain of dysmenorrhea with dysmenorrhea gymnastic, murrotal Al-Qur'an, and dysmenorrhea gymnastic combination murrotal Al-Qur'an in reducing dysmenorrhea.*

Method. *This research was a Quasy-Experimental with pre-test and post-test control group design. The research was conducted from Maret to May 2015 in University Muhammadiyah Yogyakarta (UMY). The respondents were students of nursing department UMY. The researcher recruited 62 respondents to participate in this study and assigned them to three groups, 21 respondents in experimental group, 23 respondents in first control group and 18 in second control group. The sampling technique used was purposive sampling method. Data statistic analysis used Wilcoxon and Kruskal Wallis by significant level p value $< 0,05$.*

Findings *On experimental group on pre-test and post test found that $p=0,000$, while on first control group $p=0,001$, and second control group $p=0,000$. These show that there was differences pain level on dysmenorrhea on experimen and control group. The different between experimen and control group on pre-test found $p=0,983$ and on post-test $p=0,001$. Show that at pre-test experimen group and control group there was no different, but on post-test there was a significant different. The difference on pain level of syamenorrhea on experimentak group and control group faound that mean rank 19,50 in experimental group, show that dysmenorrhea gymnastic with murotal qur'an relaxation therapy was more effertive.*

Conclusion. *There are differences pain level of dysmenorrhea among the group given intervention with dysmenorrhoea gymnastic, murrotal Al-Qur'an and dysmenorrhoea gymnastic combination murrotal Qur'an. It can be suggested to the next study that explore this area to increase the sample size, to observe factors that may affect the effectiveness of dysmenorrhea gymnastic with murrotal Qur'an relaxation technique.*

Key Word: *Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Gymnastic, Murottal Qur'an*