



Pengaruh Terapi Psikoreligius Dzikir Terhadap Nyeri Dismenorea

Nia Aprilla¹, Wirdayani²

Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku

Tambusai

niaaprilla.ariqa@gmail.com¹, wirdayani@gmail.com²

Abstrak

Dampak utama dari dismenore (nyeri haid) meliputi gangguan aktivitas sehari-hari, keluhan fisik seperti mual dan lemas, serta beban mental. Kondisi ini dapat menghambat produktivitas dan menurunkan kualitas hidup jika tidak ditangani dengan baik. Adapun salah satu cara untuk mengobati nyeri dismenorea adalah dengan terapi psikoreligius dzikir, karena terapi psikoreligius dzikir dapat menstimulasi tubuh untuk menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin dan meningkatkan perasaan rileks. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi psikoreligius dzikir terhadap nyeri dismenorea pada mahasiswi program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai kampus 2 Pekanbaru Tahun 2020. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* dengan metode pengambilan sampel *purposive sampling*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 63 orang dengan jumlah sampel sebanyak 24 orang. Alat ukur yang digunakan adalah *numeric rating scale* dan lembar observasi. Analisa yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorea dengan p-value 0,000 ($p \leq 0,05$), dengan rata-rata penurunan 2,7. Hasil penelitian ini diharapkan pada penderita dismenorea untuk menggunakan terapi psikoreligius dzikir dalam menurunkan nyeri dismenorea saat haid.

Kata Kunci: Dismenorea, Terapi Psikoreligius, Terapi Dzikir.

Abstract

Abstract

The main effects of dysmenorrhea (painful menstruation) include disruption of daily activities, physical complaints such as nausea and weakness, and mental burden. This condition can hinder productivity and reduce quality of life if not treated properly. As for one way to treat dysmenorrhoea pain is with dhikr psychoreligious therapy, because dhikr psychoreligious therapy can stimulate the body to lower stress hormones, activate endorphins and increase feelings of relaxation. The purpose of this study was to determine the effect of dhikr psychoreligious therapy on dysmenorrhoea pain in students of the Nursing Science program Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Campus 2 Pekanbaru in 2020. The design of this study is quasi-experimental with the design of one group pretest-posttest design with purposive sampling method. The total population in this study was 63 people with a sample of 24 people. Measuring instruments used are numeric rating scale and observation sheet. The analysis used is univariate and bivariate test using Wilcoxon signed ranks test. The results showed an effect on the reduction of dysmenorrheal pain with a p-value of 0.000 ($p \leq 0.05$), with an average decrease of 2.7. The results of this study are expected in patients with dysmenorrhea to use psychoreligious dhikr therapy in menrunkan dysmenorrhea pain during menstruation.

Keywords: Dysmenorrhea, Psychoreligious Therapy, Dhikr Therapy.

□ Corresponding author :

Address : Bangkinang, Riau
Telp : 085271713592

ISSN 2985-4822 (Media Online)

PENDAHULUAN

Dismenorea adalah sakit saat menstruasi yang dapat menyebabkan gangguan fisik seperti mual dan lemas yang dapat mengganggu aktivitas perempuan sehari – hari. Menurut *World Health Organization* (WHO) rata-rata insiden terjadinya dismenorea pada remaja antara 16,8 – 81%. Diperkirakan 50% dari seluruh remaja di dunia menderita dismenorea dengan derajat kesakitan 49% dismenorea ringan, 37% dismenorea sedang, dan 12% dismenorea berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderita izin sekolah. Di Indonesia angka kejadian dismenorea tidak kalah tinggi dengan angka kejadian dismenorea di dunia (Kemenkes, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Proverawati & Misaroh (2012) angka kejadian dismenorea terdiri dari 72,89% dismenorea primer dan 21,11% dismenorea sekunder.

Penatalaksanaan dismenorea dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Untuk menghilangkan rasa sakit yang disebabkan oleh dismenorea penderita dapat menggunakan terapi farmakologi dengan menggunakan obat – obat golongan analgetik seperti aspirin, asam mefenamat, paracetamol, feminax, ponstan dan ranitidin. Alasan pemilihan obat tersebut di atas adalah karena cepat menghilangkan nyeri (Rustam, 2014). Akan tetapi, terapi farmakologi di atas dapat memberikan efek samping terutama pada tiga sistem organ yaitu saluran cerna, ginjal dan hati (Sari, dkk, 2018). Terapi murottal Al-Qur'an mengandung unsur suara manusia yang dapat menstimulasi tubuh untuk menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin dan meningkatkan perasaan rileks. Akan tetapi, terapi ini memerlukan *smartphone* atau *electronic media player* lainnya. Ketika nyeri dismenorea muncul saat listrik tidak menyala, *smartphone* dan *electronic media player* tidak dapat digunakan karena keduanya membutuhkan daya listrik (Ihsan, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahman, dkk (2018) di Pondok Pesantren Nurul Jadid Probolinggo tentang pengaruh terapi dzikir terhadap dismenorea primer pada remaja putri menunjukkan bahwa ada perbedaan skala nyeri haid sebelum dan sesudah terapi dzikir.

Dalam penelitian Putri (2014) angka kejadian dismenorea di Riau pada remaja (rentang usia 15-16 tahun) di Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir adalah sebesar 95,7%. Penelitian yang dilakukan di kota pekanbaru yaitu di SMPN 13 menunjukkan bahwa 85,7% siswi sudah mengalami *menarche*, dan 80% dari remaja tersebut mengalami nyeri saat haid yang terdiri dari 25% nyeri ringan, 66,7% nyeri sedang dan 8,3% nyeri berat (Wulandari, 2018).

Pada bulan Maret 2020, peneliti melakukan wawancara survei pendahuluan terhadap 10 orang mahasiswi S1 keperawatan di kampus 2 Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dari wawancara kepada 10 mahasiswi tersebut diketahui bahwa dua diantaranya mengalami dismenorea berat hingga pingsan dan menggunakan obat-obatan seperti asam mefenamat dan ponstan. Lima mahasiswi mengalami dismenorea sedang hingga terkadang sulit berkonsentrasi. Untuk mengatasi nyeri yang mereka rasakan, mereka mempersiapkan rimpang kunyit dan kompres hangat, akan tetapi mereka sering mengalami kesulitan karena terkadang rimpang kunyit tersebut tidak tersedia di rumah mereka. Tiga mahasiswi lainnya hanya mengalami dismenorea ringan dan mengatakan konsentrasi belajar mereka tetap saja menjadi terganggu. Dari 10 mahasiswi tersebut, tidak satupun mengetahui terapi dzikir dapat menurunkan nyeri dismenorea yang mereka alami dan tidak satupun pernah mencobanya.

Terapi dzikir seperti ini dapat menjadi alternatif solusi terapi komplementer. Akan tetapi hingga saat ini masih sedikit penelitian yang dilakukan untuk membuktikan keefektifitasannya, terutama yang telah dilakukan terhadap mahasiswi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Terapi Psikoreligius merupakan terapi psikis atau terapi jiwa yang dengan menggunakan pendekatan rohani atau keagamaan (Yosep, 2009). Perkembangan terapi di dunia kedokteran sudah berkembang ke arah pendekatan keagamaan (psikoreligius) dari berbagai penelitian yang telah dilakukan ternyata tingkat keimanan seseorang erat kaitannya dengan kekebalan dan daya tahan dalam menghadapi berbagai problem kehidupan yang merupakan stresor psikososial. Penelitian ini dilakukan terhadap 24 orang sampel yang mengalami dismenorea dan telah memenuhi kriteria inklusi. Kepada subjek penelitian dilakukan terapi psikoreligius dzikir untuk mengetahui pengaruh terapi psikoreligius dzikir tersebut terhadap skala nyeri pada mahasiswi program studi ilmu keperawatan yang mengalami dismenorea.

Tabel 1 : Distribusi subjek penelitian berdasarkan mahasiswa program studi ilmu keperawatan yang menderita dismenorea di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai kampus 2 Pekanbaru tahun 2020

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Usia		
	20 tahun	10	41,7%
	21 tahun	7	29,1%
	22 tahun	6	25%
	23 tahun	1	4,2%
	Total	24	100 %
2	Mahasiswa semester		
	Semester 8	6	25%
	Semester 6	9	37,5%
	Semester 4	9	37,5%
	Total	24	100 %

Tidak ada satupun mahasiswa mengetahui terapi dzikir dapat menurunkan nyeri dismenorea yang mereka alami dan tidak satupun pernah mencobanya.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre-Experimental* dengan *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kampus 2 universitas pahlawan yang dismenore berjumlah 63 orang.

Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 24 orang. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* dengan metode pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *numeric rating scale* dan lembar observasi. Analisa yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test*

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 2 : Rata-rata nyeri dismenorea sebelum diberikan terapi psikoreligius dzikir di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai kampus 2 tahun 2020

Sebelum terapi		
Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase
Nyeri ringan	11	45,8%
Nyeri sedang	13	54,2%
Nyeri berat	0	0
Total	24	100%

(Sumber : Hasil Penelitian)

Berdasarkan Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat nyeri dismenorea sebelum diberikan terapi psikoreligius dzikir menunjukkan 11 orang nyeri ringan (45,8%), 9 orang nyeri sedang (37,5%), dan 4 orang nyeri ringan (16,7%).

Tabel 3 : Perbedaan nyeri dismenoreia sebelum dan sesudah dilakukannya terapi psikoreligius dzikir (n=24)

Sebelum terapi			sesudah terapi		
Tingkat nyeri	frekuensi	Presentase	Tingkat nyeri	frekuensi	presentase
Ringan	11	45,8%	Ringan menjadi tidak nyeri	2	8,3%
Sedang	13	54,2%	Ringan menjadi tetap nyeri	9	37,5%
			Sedang menjadi tidak nyeri	2	8,3%
			Sedang menjadi nyeri ringan	11	45,9%
Total	24	100%	Total	24	100%

(Sumber : Hasil Penelitian Uji T-test)

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa tingkat nyeri dismenoreia sebelum diberikan terapi psikoreligius dzikir menunjukkan 11 orang nyeri ringan (45,8%), dan 13 orang nyeri sedang (54,2%). Sedangkan tingkat nyeri sesudah dilakukan terapi psikoreligius dzikir menunjukkan 2 orang mengalami penurunan dari nyeri ringan menjadi tidak nyeri (8,3), 9 orang mengalami penurunan dari nyeri ringan menjadi tetap nyeri (37,5%), 2 orang menunjukkan penurunan dari nyeri sedang menjadi tidak nyeri (8,3%), dan 11 orang menunjukkan penurunan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan (45,9%). Rata-rata skala nyeri yang dialami subjek penelitian yaitu 2,17, SD 2,17 dengan tingkat kesalahan 95% (0,05).

Analisa Bivariat

Tabel 4 : Distribusi frekuensi rata-rata penurunan skala nyeri dismenoreia sebelum dan sesudah pemberian terapi psikoreligius dzikir pada mahasiswi program studi ilmu keperawatan di Universitas Pahlawan Taunku Tambusai kampus 2 tahun 2020

variabel	Mean	SD	Selisih Mean	P Value
sebelum diberikan Senam lansia	4,87	0,900	2,17	0.00
sesudah diberikan Senam lansia	2,17	2,17		

Berdasarkan Tabel 4 terlihat bahwa nilai rata-rata variabel nyeri desminore sebelum diberikan terapi dzikir sebesar 4,87 dengan standar deviasi sebesar 0,900 dan nilai rata-rata setelah diberikan terapi dzikir sebesar 2,17 dengan standar deviasi sebesar 2,17. Selisih antara nyeri desminore sebelum dan sesudah diberikan ialah 2,17.

Untuk nilai $p=0,00$ ($\leq 0,05$) yang artinya ada perbedaan yang signifikan rata-rata nyeri desminore sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hasil analisis data tentang perbedaan nyeri dismenorea antara sebelum dan sesudah pemberian terapi dzikir, bahwa perbedaan sebelum pemberian terapi dzikir adalah 0,900 dengan sesudah pemberian terapi dzikir 2,17 dan nilai rata-rata penurunannya sebesar 2.17. Hasil uji statistik didapat nilai p value 0,00 ($\leq 0,05$) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata antara nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian terapi dzikir.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh terapi psikoreligius dzikir terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada mahasiswi program studi ilmu keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai kampus 2 Pekanbaru tahun 2020 dibuktikan dengan uji statistik hasil analisa nilai uji *wilcoxon signed ranks test* menunjukkan bahwa probabilitas lebih kecil dari *level of significant* 5% ($0,000 \leq 0,05$).

Hal ini akan berpengaruh terhadap tubuh (fisik) dengan merasakan getaran rasa yang lemas dan menembus serta menelusupnya zikir ke seluruh tubuh. Pada saat inilah tubuh manusia merasakan relaksasi atau pengendoran saraf sehingga nyeri karena dismenorea akan berkurang dan bisa saja hilang sama sekali. Hal serupa dilakukan oleh dua orang peneliti, yaitu Levin dan Vanderpool (Hawari, 2014) terhadap para pasien yang menderita nyeri dismenorea.

Berdasarkan Lembar wawancara dismenorea yang telah dijawab oleh responden setelah dilakukan terapi dzikir yang terdiri 5 item pertanyaan, responden mengalami penurunan dalam masalah nyeri dismenorea, item pertama menggali tentang berapa kali mengalami nyeri setiap bulan, item kedua rasa saat nyeri dimana muncul, item ketiga menggali tentang apa yang dilakukan saat nyeri muncul, item keempat menggali tentang mengatasi nyeri, item kelima menggali tentang terapi dzikir dapat membantu mengurangi nyeri dismenorea.

Dari hasil penelitiannya itu diperoleh kesimpulan bahwa kegiatan keagamaan (peribadatan), yaitu berupa berdoa dan berzikir, memperkecil resiko seseorang untuk menderita nyeri dismenorea.

Hal serupa dilakukan oleh dua orang peneliti, yaitu Levin dan Vanderpool (Hawari, 2014) terhadap para pasien yang menderita nyeri dismenorea.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian mengenai pengaruh terapi psikoreligius dzikir terhadap nyeri dismenorea pada mahasiswi program studi ilmu keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai kampus 2 Pekanbaru tahun 2020. Maka dapat disimpulkan bahwa: rata-rata nyeri dismenorea sebelum diberikan terapi psikoreligius dzikir adalah nyeri sedang, rata-rata penurunan nyeri dismenorea setelah diberikan terapi psikoreligius dzikir adalah nyeri ringan, rata-rata usia subjek penelitian adalah 20 tahun sampai dengan 23 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jauziyah. (2002). *Dzikir cahaya kehidupan*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Anggraeni, W. N. (2014). PENGARUH TERAPI RELAKSASI ZIKIR UNTUK MENURUNKAN STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI ESSENSIAL. *jurnal intervensi psikologi*, vol 6.
- Anindita, A. (2010). Pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenorea primer pada remaja putri di kotamadya surakarta skripsi. *surakarta. Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Anurogo, D. &. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- brunner. (1996). *Buku Ajar Keperawatan*.
- Bukhori, B. (2008). *dzikir Al-Asma' Al-Husna*, hlm. 51. Semarang: syiar media.
- Dahlan, dkk. (2017). PENGARUH TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI HAID. *Journal Endurance* 2(1) February 2017 (37-44).
- Darokah, M. &. (2005). perbedaan tingkat religiusitas, kecerdasan emosi dan keluarga harmonis pada kelompok pengguna napza dan kelompok non-pengguna. *humanitas indonesia psychological journal*. 2 (2), 89-101.
- Dermawan, f. d. (2017). pengaruh terapi psikoreligius: Dzikir pada pasien halusinasi pendengaran di RSJD dr. Arif Zainudin Surakarta. *media publikasi penelitian*, 5.
- Fatihuddin. (2010). tentramkan hati dengan dzikir. *media publikasi penelitian*; 2017; volume 15; no.1.
- Fitria, N. (2015). terapi psikospiritual sebuah hasil penelitian. <https://nitafitria.wordpress.com/2009/02/09/terapi-psikospiritual-sebuah-hasil-penelitian/>.