



**Pengaruh *William's Flexion Exercise* Dengan Lantunan Ayat Suci AL-Qur'an
Terhadap *Dismenorea* pada Remaja Putri Panti Asuhan
Darul Ulum Yogyakarta**

Dwi Astuti¹, Dian Nur Adkhana Sari²

^{1,2} Stikes Surya Global Yogyakarta

Email: dian.adkhana@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain that occurs before or during menstruation. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64,25%. Dysmenorrhea can interfere with adolescent activities and can indirectly interfere with their quality of life if left untreated. Objective to determine the effect of William's flexion exercise and the Qur'anic verses on the dysmenorrhea in adolescent at the Darul Ulum Orphanage in Yogyakarta. This type of research uses a Pre-Experimental research design with one group pre-post test design. The sampling technique used purposive sampling with a sample of 20 young women at the Darul Ulum Orphanage in Yogyakarta. Research instruments using Numeric Rating Scale. The data analysis technique used a Wilcoxon matched pairs. The results showed that the average intensity of dysmenorrhea before intervention was 6.15 while after intervention 4.60. The Wilcoxon matched pairs results obtained p value 0,000 < 0,05. There was an influence of William's flexion exercise and the Qur'anic verses on the of dysmenorrhea at the Darul Ulum Orphanage in Yogyakarta.

Keywords: *Dysmenorrhea, William's Flexion Exercise, The Qur'anic Verses*

ABSTRAK

Dismenorea adalah rasa nyeri yang dialami oleh wanita sebelum atau selama berlangsungnya siklus menstruasi. Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25%. Dismenorea membutuhkan perhatian khusus karena bila tidak ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari – hari bagi remaja. Tujuan untuk mengetahui pengaruh *William's Flexion Exercise* dan Lantunan Ayat Suci Al Qur'an terhadap Dismenorea di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pra-Experimental* dengan *one-group pra-post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 remaja putri di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale*. Teknik analisa data menggunakan *uji Wilcoxon Matched Pairs*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas *dismenorea* sebelum dilakukan intervensi 6,15 dan setelah dilakukan intervensi 4,60. Hasil uji *Wilcoxon Matched Pairs* didapatkan p value 0,000 < 0,05. Terdapat pengaruh pemberian *william's flexion exercise* dan lantunan ayat suci Al Qur'an terhadap dismenorea di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta

Kata kunci: *Dismenorea, William's Flexion Exercise, Lantunan Ayat Suci Al Qur'an.*

Pendahuluan

Haid atau menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik. Rata-rata masa haid perempuan 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya.(Erlina dalam Wagiy, 2018).Selama berlangsungnya siklus haid (menstruasi), sebagian wanita akan timbul nyeri saat menstruasi yang biasanya disebut dismenorea.

Menurut Laila dalam Pundati (2016), Dismenorea adalah sakit saat menstruasi yang dapat menyebabkan gangguan fisik seperti mual, lemas, dan diare dan dapat mengganggu aktivitas perempuan sehari – hari.Dismenorea berdasarkan penyebabnya dapat dibedakan menjadi dua yaitu: dismenorea sekunder dan dismenorea primer. Dismenorea sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan oleh kelainan ginekologi (Wiknjosatiro dalam Wagiy,2018), sedangkan dismenorea primer merupakan sebuah kondisi yang berhubungan dengan meningkatnya aktivitas uterus yang disebabkan karena meningkatnya produksi prostaglandin (Lowdermilk,2012).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata – rata lebih 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi (Nurwana, 2017). Kejadian menstruasi di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami nyeri haid (dismenorea), dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri haid (dismenorea) berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Hasil survei di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% nyeri haid (dismenorea) primer dan 9,36% nyeri haid (dismenorea) sekunder (Info sehat dalam Sumiyati, 2016).Angka kejadian dismenorea di Jawa Tengah mencapai 56%. Hasil sensus Badan Pusat Statistik Propinsi Jawa Tengah Tahun 2010 menunjukkan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.761.577 jiwa, sedangkan yang mengalami dismenorea di propinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa atau 55% (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2010).

Terjadinya dismenorea sangat mempengaruhi aktivitas bagi wanita khususnya remaja dalam kegiatan sehari – hari seperti tidak bisa konsentrasi sehingga proses dalam belajar menurun, dan tidak bisa beraktivitas. Gangguan

menstruasi memerlukan perhatian khusus karena bila tidak ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari – hari (Locadives dalam Mundarti, 2017).

Metode penanganan dismenorea terdapat dua jenis terapi yang bisa dilakukan yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Untuk menghilangkan rasa sakit yang disebabkan dismenorea dapat menggunakan terapi farmakologi dengan menggunakan obat – obat golongan analgetik untuk keluhan nyeri seperti aspirin, asam mefenamat, parasetamol, dan feminax. Dan menggunakan obat tradisional seperti air daun sirih, daun papaya, rimpang kunyit (Erlina dalam Wagiyono, 2018).

Upaya untuk mengatasi nyeri saat menstruasi dengan terapi non farmakologi yaitu dengan kompres menggunakan air hangat atau olahraga seperti jalan kaki dan peregangan otot. Salah satu contoh peregangan otot yang bisa dilakukan yaitu dengan *William's Flexion Exercise*. Beberapa gerakan *William's Flexion Exercise* bertujuan untuk menguatkan otot – otot abdominal dan memobilisasi lumbal bagian bawah. Kontraksi dari otot abdominal dan lumbal bagian bawah akan memberikan tekanan pada pembuluh darah besar di abdomen yang selanjutnya akan meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi. Hal tersebut dapat memperlancar supply oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (Laili dalam Oktaviani, 2017)

Menurut pandangan islam, anjuran untuk penanganan rasa sakit/ rasa ketidaknyaman yang dialami adalah dengan membaca/ mendengarkan lantunan ayat suci Al Qur'an. Pelaksanaan membaca Al Qur'an dengan bacaan yang tartil itu akan mendatangkan ketenangan pada jiwa. Lantunan Al Qu'an secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat mengaktifkan hormone endorphine alami, perasaan rileks mengalihkan perhatian dari rasa cemas dan tegang sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernapasan, detak jantung dan aktivitas gelombang otak (Sumaryani, 2015).

Pelaksanaan terapi *William's Flexion Exercise* ini bisa di kolaborasikan dengan menggunakan alunan murratal dalam setiap gerakan terapi, sehingga dalam upaya penanganan yang dilakukan tidak hanya dengan terapi gerakan

sesuai dengan ilmu yang berkembang tetapi juga dengan cara anjuran yang diperintahkan dalam ajaran islam (Sumaryani, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta, didapatkan hasil dari wawancara 20 remaja putri mengalami nyeri dismenorea dari tingkat sedang ke berat. Dari 20 remaja putri tersebut 8 diantaranya mengalami nyeri dismenorea berat yang mengganggu aktivitas sehari – hari dan tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran disekolah, 7 remaja putri mengalami nyeri sedang dan 5 remaja putri mengalami nyeri ringan. Dari 20remaja putri tersebut, 3 remaja putri melakukan kompres hangat pada saat nyeri haid, 5 remaja putri mengkonsumsi kunir asam dan 12remaja putri tidak melakukan terapi farmakologi dan non-farmakologi pada saat mengalami nyeri haid (Dismenorea).

Metode

Tujuan pada penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh *William's Flexion Exercise* dan Lantunan Ayat Suci Al Qur'anterhadap *Dismenorea* di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian *pra-experimental* dan rancangan *One group pra-post test design*. Tempat penelitian dan waktu penelitian dilakukan di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta 16 April – 25 Mei 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kompleks A Panti Asuhan Darul Ulum yang berjumlah 24 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 yang diambil dengan teknik *Purposive Sampling*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat yaitu karakteristik responden yang terdiri usia dan aktivitas belajar, sedangkan analisis bivariat menggunakan *Uji Wilcoxon Matched Pairs*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi berupa *Numeric Rating Scale*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara tentang identitas responden dan observasi skala nyeri

haid (dismenorea) yang dirasakan responden dengan menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale*, sedangkan untuk data sekunder didapatkan melalui pengasuh Panti Asuhan Darul Ulum dengan teknik wawancara berupa jumlah data responden.

Hasil

1. Karakteristik Responden

a. Usia Responden

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden pada Remaja Putri Di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta Tahun 2019

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
14 Tahun	2	10.0
15 Tahun	4	20.0
16 Tahun	7	35.0
17 Tahun	2	10.0
18 Tahun	5	25.0
Jumlah	20	100.0

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan data dari tabel 4.1 diatas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia responden. Responden terbanyak adalah remaja putri yang berusia 16 tahun yaitu sebanyak 7 orang (35%). Responden paling sedikit berusia 14 dan 17 tahun yaitu sebanyak 2 orang (10%)

b. Kategori Aktivitas Belajar

Tabel 1.2 Kategori Aktivitas Belajar Remaja Putri Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta 2019.

Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea)	Aktivitas Belajar				Total	
	Tidak Terganggu		Terganggu		N	%
	N	%	N	%		
Nyeri Haid (Dismenorea)	7	35	13	65	20	100
	Total				20	100

Berdasarkan data dari tabel 1.2 diatas menunjukkan kategori aktivitas belajar remaja putri selama mengalami nyeri haid (Dismenorea). Aktivitas belajar dibagi menjadi 2 yaitu tidak terganggu dan terganggu. Dari 20 responden remaja putri 13 responden (65%) menyatakan aktivitas belajar terganggu dan 7 responden (35%) tidak terganggu untuk aktivitas belajarnya.

2. Analisis Univariat

a. Skala Nyeri Haid Responden

Tabel 1.3 Deskripsi Data Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pantu Asuhan Darul Ulum Yogyakarta Pada Kelompok Eksperimen.

No	Skala Nyeri Dismenorea	Kelompok Eksperimen			
		Pre Test		Post Test	
		F	%	F	%
1	Tidak Nyeri	0	0	0	0
2	Nyeri Ringan	4	20	7	35
3	Nyeri Sedang	6	30	8	40
4	Nyeri Berat	10	50	5	25
	Total	20	100	20	100

Berdasarkan data pada tabel diatas menunjukkan bahwa pada saat pre test pada kelompok eksperimen skala nyeri dalam kategori nyeri ringan sebanyak 4 orang (20%), kemudian pada saat post test mengalami kenaikan menjadi 7 orang (35%). Sedangkan untuk kategori nyeri sedang pada saat pre test sebanyak 6 orang (30%), kemudian pada post test mengalami kenaikan sebanyak 8 orang (40%). Kategori nyeri berat pada saat pre test berjumlah 10 orang (50%), kemudian turun menjadi 5 orang (25%) pada saat post test. Berdasarkan data diatas tidak ada remaja putri yang tidak merasakan nyeri pada saat siklus haid berlangsung sehingga frekuensinya berjumlah nol.

3. Analisis Bivariat

Hasil Uji *Wilcoxon Matched Pairs* Pada Kelompok Eksperimen.

Untuk mengetahui hasil perhitungan uji perbedaan skala nyeri Dismenorea pada pre test dan post test dapat dilihat pada tabel 1.4.

Tabel 1.4 Hasil Uji *Wilcoxon Matched Pairs* pada Kelompok Eksperimen

Data	Mean	N	Z	Sig.(2-tailed)
Pre-test	6,15	20		
Post-test	4,60	20	-4,041	0,000

Hasil uji analisis menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs* didapatkan data bahwa nilai signifikan 2-tailed (p) skala nyeri haid (Dismenorea) sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) dilakukannya pemberian terapi *William's Flexion Exercise* dan Lantunan Ayat Suci Al-Qur'an sebesar 0,000 dengan $\alpha = 0,05$,

dimana nilai tersebut ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh pemberian terapi *William's Flexion Exercise* dan Lantunan ayat suci Al-qur'an terhadap skala nyeri Dismenorea remaja putri di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat didapatkan pembahasan sebagai berikut :

1. Dismenorea sebelum dan sesudah diberikan *William's Flexion Exercise* dan Lantunan ayat suci Al Qur'an Pada Remaja Putri.

Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang wanita. Siklus ini akan berlangsung secara periodik. Selama berlangsungnya siklus menstruasi sebagian wanita akan merasakan dismenorea (Rudi dalam Wagiy, 2018). *Dismenorea* sendiri menurut penyebabnya dibagi menjadi 2 yaitu *Dismenorea Primer dan Dismenorea Sekunder*. *Dismenorea* yang biasa dialami oleh sebagian besar wanita khususnya remaja adalah *Dismenorea Primer*.

Penelitian ini menggunakan penilaian skala nyeri *Numeric Rating Scale*, alasan menggunakan *Numeric Rating Scale* karena metode ini menggunakan angka-angka untuk menggambarkan range dari intensitas nyeri yang dirasakan dari angka 0 sampai dengan 10, sehingga dapat secara jelas dan detail menggambarkan skala nyeri yang dirasakan oleh responden. Skala nyeri ini lebih spesifik menunjukkan efektivitas perlakuan yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi (Pustikawaty, 2016).

Hasil penelitian dari tabel 4.4 dapat dilihat skala nyeri responden sebelum diberikan terapi *William's Flexion Exercise* dan Lantunan ayat suci Al Qur'an. Penelitian ini dilakukan pada 20 remaja putri di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta, dimana hasil pengukuran dismenorea sebelum perlakuan (*pre-test*) dapat dilihat responden mengalami dismenorea dalam skala nyeri sedang yaitu sebanyak 6 responden (30%) dan nyeri berat yaitu sebanyak 10 responden (50). Distribusi untuk responden yang mengalami skala nyeri ringan hanya sedikit yaitu 4 responden (20%).

Hasil pengukuran dismenorea sesudah perlakuan (*post-test*) adalah nyeri ringan sebanyak 7 orang (35%), responden dengan nyeri sedang sebanyak 8 orang (40%), sedangkan responden yang mengalami skala nyeri berat mengalami penurunan dari 10 orang (50%) menjadi 5 orang (25%). Hasil tersebut dapat dilihat dari lembar observasi yang telah diisi responden dengan cara melingkari nilai skala nyeri dari 0 sampai dengan 10 sesuai dengan nyeri yang dirasakan.

Seorang remaja yang mengalami dismenorea akan mengalami gangguan dalam aktivitas belajarnya. Belajar merupakan aktivitas yang melibatkan kerja fisik dan juga kerja otak. Terganggunya aktivitas belajar pada remaja akibat dismenorea dapat meningkatkan frekuensi ketidakhadiran dalam proses pembelajaran di sekolah (Ningsih, 2011 dalam Pundati, 2015). Hasil penelitian dalam tabel 4.2 menunjukkan dari 20 responden 13 remaja putri (65%) mengalami aktivitas belajar yang terganggu dan 7 remaja putri (35%) tidak terganggu dalam aktivitas belajarnya akibat dismenorea.

Penelitian Putri et al, 2017, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dismenorea dengan aktivitas belajar, artinya semakin tinggi dismenorea yang dirasakan oleh siswi maka semakin tinggi aktivitas belajar yang terganggu. Dismenorea yang dirasakan oleh siswi akan berdampak baik dari segi fisik dan segi psikologis. Siswi akan merasakan cepat letih, tidak bersemangat, dan sulit untuk berkonsentrasi dalam proses pembelajaran karena rasa tidak nyaman yang dirasakan ketika haid (menstruasi).

Dismenorea timbul karena beberapa faktor. Menurut Laksmi et al (2011) dalam Pundati menyebutkan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenorea* adalah usia. Nyeri Haid sering terjadi pada wanita usia muda. Hal tersebut dikarenakan wanita usia muda alat reproduksi belum siap mengalami perubahan-perubahan dan belum berfungsi secara optimal. Perempuan semakin tua lebih sering mengalami menstruasi dan sudah mengalami proses melahirkan maka leher rahim akan bertambah lebar sehingga pada usia tua kejadian *dismenorea* jarang ditemukan (Wirawan dalam Rahayu, 2017).

Hasil penelitian dari tabel 4.1 dapat diketahui bahwa remaja putri terbanyak mengalami dismenorea adalah remaja dengan usia 16-18 tahun yaitu

sebanyak 14 orang (70%). Hasil penelitian itu sejalan dengan penelitian Suliawati dalam Rahayu (2017) mendapatkan hasil dimana usia 16-25 mengalami *dismenorea* terbanyak sebesar 35,0%.

Menurut Neinsten dalam Pustikawati (2016) nyeri haid *dismenorea* dapat terjadi 1-3 tahun setelah seseorang mengalami menstruasi pertama dan mencapai maksimalnya pada usia 15-25 tahun. Hal tersebut dikarenakan pada awal menstruasi siklusnya masih anovulasi sehingga banyak remaja yang tidak mengalami *dismenorea* di awal menstruasi.

Keluhan yang sering muncul pada saat *dismenorea* selain nyeri di perut adalah nyeri dibagian punggung dan panggul. Hal ini terjadi karena pada saat *dismenorea* terjadi kontraksi pada rahim sehingga otot-otot dibagian perut dan punggung menegang. Gerakan dalam terapi *William's Flexion Exercise* ini selain dapat mengulur otot dibagian perut juga dapat mengulur otot dibagian punggung. Teori tersebut sejalan dengan penelitian Angga (2014), mendapatkan hasil bahwa *William's Flexion Exercise* berpengaruh terhadap intensitas nyeri punggung belakang karena terjadi penurunan ketegangan otot bagian *lumbo sacral spinal*.

Metode penanganan *dismenorea* terdapat dua jenis terapi yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Salah satu upaya untuk penanganan *dismenorea* secara non-farmakologi yaitu dengan cara olahraga peregangan otot. Peregangan otot yang di sarankan adalah peregangan otot pada bagian perut dan bagian panggul. Dengan melakukan peregangan otot diharapkan otot-otot akan melemas dan rileks, sehingga *dismenorea* akan berkurang (Andira dalam Wagiyo,2018). Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pemberian terapi *William's Flexion Exercise* yang di kombinasikan dengan Lantunan ayat suci Al Qur'an.

Dismenorea setelah diberikan terapi *William's Flexion Exercise* dan Lantunan ayat suci Al Qur'an menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah pada nyeri ringan dan nyeri sedang, sedangkan pada nyeri berat ada penurunan skala nyeri setelah pemberian *William's Flexion Exercise* dan Lantunan ayat suci Al Qur'an. Hal ini menunjukkan terapi *William's Flexion Exercise* dengan

Lantunan ayat suci Al Qur'an efektif untuk meringankan *dismenorea* pada responden.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Lestari, (2017), menunjukkan bahwa terjadi peningkatan frekuensi skala nyeri ringan dan sedang pada mahasiswi setelah melakukan *William's Flexion Exercise* masing-masing sebanyak 6 mahasiswi (23,7%) untuk nyeri ringan, sebanyak 3 mahasiswi (11.5%) untuk nyeri sedang. Sedangkan pada kelompok yang mengalami nyeri berat terjadi penurunan yang sangat signifikan secara angka yaitu sebanyak 9 mahasiswi (34.6%).

Menurut Hill dalam Lestari (2017), Latihan *William's Flexion Exercise* adalah suatu latihan dengan tujuan untuk mengulur otot-otot bagian *posterior* dan juga meningkatkan kekuatan otot *abdominal*. Disamping itu *William's Flexion Exercise* dapat meningkatkan tekanan *intra abdomen* yang mendorong *kolumna vertebralis* ke arah belakang, dengan demikian akan membantu mengurangi *hiperlordosis lumbal* dan mengurangi tekanan pada *diskus intervertebralis*. Sehingga sangat efektif dalam mengurangi *dismenorea* karena dapat merenggangkan otot pada daerah perut dan punggung.

Penelitian Harsiwi, (2014), menunjukkan bahwa setelah diberikan pemberian alunan murrotal pada 15 responden terjadi penurunan skala *dismenorea*, sebanyak 75% merasakan nyeri ringan dan 25% mengalami nyeri sedang. Pelaksanaan mendengarkan lantuna ayat suci Al Qur'an akan mendatangkan ketenangan jiwa karena dapat mengaktifkan hormone endorphine alami, perasaan rileks yang dapat mengalihkan perhatian dari rasa cemas dan tegang. Pada saat seseorang melakukan relaksasi dengan baik dan didukung dengan lingkungan yang tenang maka hal tersebut akan memberikan efek terhadap penurunan *dismenorea* yang dirasakan.

2. Pengaruh Terapi *William's Flexion Exercise* Dan Lantunan ayat suci Al Qur'an Terhadap *Dismenorea* Pada Remaja Putri di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta.

Berdasarkan analisis bivariat mendapatkan hasil statistik $\text{Sig.t} = 0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna, artinya ada pengaruh yang

signifikan antara terapi *William's Flexion Exercise* dan Lantunan ayat suci Al Qur'an terhadap dismenorea pada Remaja Putri di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs* dengan menggunakan SPSS 16,0 For Windows dengan taraf signifikansi 5% didapatkan nilai Z hitung dismenorea sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan sebesar -4,041 (harga negatif tidak diperhitungkan karena harga mutlak) dan nilai t tabel sebesar 1,96 ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dengan nilai signifikansi P sebesar 0,000 dimana nilai tersebut ($P < 0,05$) maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh pemberian terapi *William's Flexion Exercise* dan Lantunan ayat suci Al-qur'an terhadap Dismenorea remaja putri di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta. Perbedaan rata-rata (mean) dismenorea pre-test dan post-test.

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Oktaviani dan Lestari (2017) yang meneliti tentang "Efektivitas *William's Flexion Exercise* Dalam Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea)". Hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs* didapatkan hasil nilai Z hitung -3,638 ternyata lebih besar dari 1,96 sehingga *William's Flexion Exercise* efektif dalam pengurangan dismenorea dimana dari 26 responden mengalami penurunan nyeri skala nyeri secara signifikan.

Menurut Laili dalam Oktaviani (2017), beberapa gerakan *William's Flexion Exercise* bertujuan untuk menguatkan otot-otot *abdominal* dan memobilisasi lumbal bagian bawah. Kontraksi otot *abdominal* dan lumbal bagian bawah akan memberikan tekanan pada pembuluh darah besar sehingga dapat memperlancar supply oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang. Pentingnya otot dinding abdomen yang dinyatakan oleh Sweet dalam Lestari (2017) yaitu berfungsi sebagai *stability posture* dan meningkatkan tekanan *intra abdomen* yang digunakan untuk defleksi, pengeluaran urin, peningkatan his pada proses persalinan dan kekuatan *ekshlasi*.

Sejalan dengan penelitian Sumaryani dan Praditiana (2015) mendapatkan hasil senam dismenorea berbasis Ar-Rahman secara statistik terbukti lebih efektif

dalam menurunkan nyeri menstruasi dibandingkan dengan interval yang lain yang hanya dilakukan senam dismenorea saja dan murrotal saja, dengan $p= 0,01$. Rerata pre interval sebesar 31.31 sedangkan rerata post intervensi sebesar 19,50 yang artinya terjadi penurunan rerata setelah diberikan intervensi senam dismenorea berbasis Ar-Rahman. Terapi kombinasi antara senam dan mendengarkan murrotal Al Qur'an Surah Ar-Rahman mempunyai beberapa keunggulan dan mampu memberikan efek ganda dalam menurunkan nyeri.

Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi *dismenorea*. Senam yang dilakukan teratur selama 10-30 menit akan menyebabkan otot-otot panggul dan otot – otot uterus akan mengalami relaksasi. Jenis senam yang dapat dilakukan salah satunya adalah *William's Flexion Exercise*. Senam dapat memberikan efek relaksasi karena gerakan-gerakan senam dapat membantu melancarkan peredaran darah yang berada disekitar rahim, mengurangi produksi prostaglandin dan mengurangi vasokonstriksi pembuluh darah sehingga dapat meminimalkan kontraksi uterus (Anugroho dalam Sumaryani, 2015).

Terapi murrotal mempunyai efek yang sangat diperlukan dalam mengatasi kecemasan dan membentuk gaya koping yang positif karena murrotal Al Qur'an Surah Ar Rahman mampu memberikan stimulant untuk memunculkan gelombang delta yang berfungsi membuat pikiran menjadi tenang dan nyaman sehingga responden sampai bisa tertidur karena alunan murrotal tersebut dan dapat menurunkan tingkat dismenorea.

Menurut Zahro dalam Sumaryani (2015) Surah Ar Rahman menceritakan tentang luasnya rahmat Allah. Allah telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya, menceritakan tentang keseimbangan dan memuat unsur- unsur pendidikan. Surah Ar-Rahman dimaknai sebagai surah yang menjelaskan pentingnya bersyukur karena karunia Allah SWT yang sangat luas, termasuk mensyukuri semua kondisi. Sakit ataupun Dismenorea juga dimaknai sebagai karunia Allah SWT, sehingga orang yang memaknai kesehatan jasmani, rohani dan akal.

Sejalan dengan penelitian Alfiana (2014), menunjukkan bahwa rata-rata intensitas Dismenorea sebelum diberikan intervensi 5,40 sedangkan sesudah intervensi 2,90. Terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi. Sehingga terdapat pengaruh pemberian alunan murrotal dan aromaterapi lavender terhadap intensitas Dismenorea pada mahasiswi.

Pemberian distraksi menggunakan alunan murrotal telah berhasil dilakukan untuk menurunkan Dismenorea. Hal ini didukung oleh penelitian Prastiwi dan Listyaningrum (2017), bahwa terapi murrotal dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan. Terapi murrotal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Dismenorea yaitu dapat menurunkan nyeri pada 15 orang responden dari derajat sedang menjadi ringan. Selisih rata-rata sebelum dan sesudah diberikan murrotal adalah 2,00. Hal tersebut dapat disimpulkan terjadi penurunan jumlah rata-rata setelah diberikan terapi murrotal.

Latihan fisik (*exercise*) sangat dianjurkan dilakukan dalam upaya pencegahan nyeri haid (*dismenorea*) karena latihan fisik dapat menghasilkan hormone *endorphin* yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman dan dapat mendistraksi perhatian dari rasa nyeri. Latihan fisik juga dapat mengurangi gejala sindrom pramenstruasi (PMS) dengan cara serupa. Dari hasil penelitian ternyata dismenorea lebih sedikit terjadi pada olahragawati dibandingkan wanita yang tidak melakukan olahraga/*exercise* (Andrews dalam Salbiah, 2012).

William's Flexion Exercise adalah salah satu bentuk latihan fisik yang dapat dilakukan dalam upaya pencegahan nyeri haid (Dismenorea). Melakukan *William's Flexion Exercise* teratur setiap hari mendekati siklus menstruasi selama 10 menit dapat mencegah terjadinya dismenorea. Selain itu, *William's Flexion Exercise* efektif dilakukan 3 kali dalam sehari selama dismenorea dirasakan oleh responden (Oktaviani, 2017).

Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah di paparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Tingkat nyeri kelompok eksperimen pada saat pre-test dalam kategori ringan sebanyak 4 orang (20%), kategori nyeri sedang sebanyak 6 orang (30%) dan kategori nyeri berat sebanyak 10 orang (50%), sedangkan tingkat nyeri kelompok eksperimen pada saat post-test yaitu dalam kategori nyeri ringan sebanyak 7 orang (35%), kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 8 orang (40%), dan kategori nyeri berat yaitu 5 orang (25%).
- b. Setelah dilakukan pemberian terapi *William's Flexion Exercise* dan Lantunan ayat suci Al Qur'an, nyeri dalam kategori nyeri berat mengalami penurunan yaitu dari 10 orang (50%) menjadi 5 orang (25%), nyeri dalam kategori ringan mengalami kenaikan yaitu dari 4 orang (20%) menjadi 7 orang (35%), kategori nyeri sedang mengalami kenaikan yaitu dari 6 orang (30%) menjadi 8 orang (40%).

Ada pengaruh yang signifikan antara terapi *William's Flexion Exercise* dan Lantunan ayat suci Al Qur'an terhadap Dismenorea pada Remaja Putri di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai Z hitung lebih besar dari 1,96 yaitu $-4,041 > 1,96$ atau nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$).

Daftar Pustaka

- Angga, dkk. 2014. *Pengaruh Terapi William's Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Panti Werdha*
- Badan Pusat Statistik Jawa Tengah. 2010. *Data Statistik Jawa Tengah*, Jawa Tengah.
- Dahlan, Muhamad Sopiudin. 2014. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Epidemiologi Indonesia.
- Harsiwi. 2014. Pengaruh Alunan Murrotal terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer pada Siswi Madrasah Mualimiyah Muhammadiyah Yogyakarta. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Lowdermilk, dkk. 2013. *Keperawatan Maternitas Edisi 8*. Jakarta : Salemba Medika.
- Mundarti, dkk. 2017. *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea*. Jurnal Kebidanan Vol 6 No 12, April 2017.
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nurwana, dkk. 2017. *Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2015*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol 2 No 1, Mei 2017.
- Notoadmojo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Dwi Astuti, Dian Nur Adkhana Sari
Pengaruh William's Flexion Exercise Dan Lantunan Ayat Suci Al Qur'an Terhadap
Dismenorea Pada Remaja Putri Di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta

- Oktaviani, A& Lestari, U. 2017. *Efektivitas William's Flexion Exercise Dalam Pengurangan Nyeri Haid Dismenorea*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, Volume 8 No 1, Edisi Juni 2017.
- Putri, dkk. 2017. *Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenorea) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA NEGERI 52 JAKARTA*. Jurnal Ilmu Keolahragaan : Universitas Negeri Malang.
- Prastiwi, W & Listyaningrum.2017. *Pengaruh Alunan Murrotal Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Siswi Aliyah di Pondok Pesantren As-Salafiah Mlangi Yogyakarta*. Jurnal Universitas Aisyah Yogyakarta.
- Pundati, dkk. 2015. *Faktor – Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purowkerto*. Jurnal Kesmas Indonesia, Volume 8 No 1, Januari 2016.
- Rahayu, dkk. 2017. *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenorea Pada Mahasiswi*. Jurnal Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. Jurnal Bidan “ Midwife Journal” Volume 3 No 2, Juli 2017.
- Salbiah. 2012. *Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching*. Jurnal Ilmu Keperawatan : Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sumaryani, dkk. 2015. *Senam Dismenorea Ar –Rahman Terhadap Penurunan Nyeri*. Jurnal Ners Vol 10.No 2, Oktober 2015.
- Wagiyo & Rahmawati. 2018. *Pengaruh Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Siswi di SMP N 30 Semarang*. Jurnal Ilmiah Keperawatan, Maret 2018.

Sekretariat Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya
Alamat : Jl.Gadung No. 1 Surabaya, Indonesia 60244
Telp : (031) 8411721
Email : jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com