



PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUROTTAL AL-QURAN TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENORE: *LITERATUR REVIEW*

Nazwa Azzahra¹

Nina Pamela Sari²

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Tasikmalaya, Jl. Tamansari No. KM 2, RW.5, Mulyasari, Kec. Tamansari, Kota
Tasikmalaya, Jawa Barat 46196

Email : nazwaazza2111@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan keluhan nyeri menstruasi yang banyak dialami remaja putri dan sering mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang kini banyak diminati adalah terapi murottal Al-Qur'an, yang diyakini mampu memberikan ketenangan, memengaruhi regulasi emosi, serta membantu menurunkan persepsi nyeri. Literatur review ini disusun untuk merangkum dan menilai bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi murottali Al-Qur'an dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Pencarian literatur dilakukan melalui *Google Scholar* pada rentang tahun 2020–2025 dengan menggunakan kata kunci “murottal Al-Qur'an”, “dismenore”, dan “skala nyeri”. Dari total 252 artikel yang teridentifikasi, hanya tiga penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis lebih lanjut. Ketiga studi tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa terapi murottal, terutama bacaan surat Ar-Rahman dengan durasi sekitar 15 menit, mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan berdasarkan pengukuran *Numeric Rating Scale* (NRS). Baik pada desain pre–post test maupun quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol, seluruh penelitian melaporkan penurunan nyeri yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an merupakan intervensi sederhana, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja putri sebagai alternatif dalam mengatasi dismenore.

Kata kunci: Murottal al-Qur'an; dismenore; skala nyeri

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a menstrual pain complaint commonly experienced by adolescent girls and often disrupts daily activities. One of the increasingly preferred non-pharmacological approaches is listening to Qur'anic recitations (murottal), which is believed to provide relaxation, influence emotional regulation, and help reduce the perception of pain. This literature review aims to summarize and evaluate scientific evidence regarding the effectiveness of murottal Al-Qur'an therapy in reducing dysmenorrhea pain intensity. Literature searches were conducted through Google Scholar for publications between 2020 and 2025 using the keywords "murottal Al-Qur'an," "dysmenorrhea," and "pain scale." From a total of 252 identified articles, only three studies met the inclusion criteria and were further analyzed. These studies consistently showed that murottal therapy, particularly the recitation of Surah Ar-Rahman for approximately 15 minutes, significantly reduced pain intensity as measured by the Numeric Rating Scale (NRS). Both pre-post test designs and quasi-experimental studies with control groups reported statistically significant reductions in menstrual pain ($p < 0.05$). These findings suggest that murottal Al-Qur'an therapy is a simple, safe, and accessible non-pharmacological intervention that can be independently practiced by adolescent girls to help manage dysmenorrhea.

Keywords: *Qur'anic recitation murottal; Dysmenorrhea; Pain intensity*

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan berdampak pada aktivitas belajar, konsentrasi, hingga kualitas hidup. Di Indonesia, prevalensi dismenore dilaporkan cukup tinggi; beberapa penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri mengalami nyeri menstruasi setiap bulan (Nisa'a & Dirgantari, 2022). Kondisi ini sering kali tidak ditangani secara optimal karena sebagian besar remaja menganggap nyeri menstruasi sebagai hal yang "normal", sehingga menunda penanganan atau hanya mengandalkan obat pereda nyeri (Astuti & Sari, 2023).

Upaya nonfarmakologis menjadi salah satu pilihan penanganan yang dinilai lebih aman dan mudah diterapkan. Salah satu intervensi yang mulai banyak diteliti di Indonesia adalah terapi murottal al-Qur'an. Mendengarkan bacaan al-Qur'an diyakini dapat memberikan rasa tenang, meningkatkan relaksasi, dan memengaruhi regulasi emosi melalui mekanisme neurofisiologis tertentu (Lubis et al., 2020). Penelitian lokal juga menunjukkan bahwa murottal berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Pada beberapa studi, mendengarkan murottal terutama surat Ar-Rahman selama 10–15 menit memberikan efek relaksasi yang signifikan dan mampu menurunkan skor nyeri menstruasi pada remaja putri (Az Zahra & Wahyuliati, 2025; Septianingrum et al., 2025).

Meskipun penelitian mengenai murottal dan dismenore telah dilakukan, hasilnya masih bervariasi dalam hal desain, jumlah sampel, dan instrumen pengukuran nyeri. Variasi ini penting untuk disintesis agar diperoleh gambaran umum yang lebih jelas mengenai efektivitas terapi murottal Al-Qur'an sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menangani dismenore. Oleh karena itu, diperlukan suatu tinjauan literatur yang menghimpun temuan-temuan penelitian yang

relevan, sehingga dapat memberikan landasan ilmiah yang lebih kuat untuk praktik dan penelitian selanjutnya.

METODE

Penelitian ini merupakan literature review yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian mengenai pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif analitis dengan mengikuti tahapan penelusuran dan seleksi literatur secara sistematis. Pencarian artikel dilakukan melalui database Google Scholar dengan rentang publikasi tahun 2020–2025 menggunakan kata kunci “murottal Al-Qur'an”, “murottal al quran dismenore”, dan “murottal al quran dismenore penurunan skala nyeri”. Pencarian awal terdiri atas 252 artikel kemudian kata kunci ditambah “skala nyeri” 157 artikel dari kata kunci kedua. Selanjutnya dilakukan proses seleksi dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah screening judul untuk menilai kesesuaian dengan topik, dan pada tahap ini 10 artikel dinyatakan relevan. Tahap kedua adalah screening abstrak berdasarkan kesesuaian populasi, intervensi, desain penelitian, serta outcome yang diukur, dan dari proses ini hanya 3 artikel yang memenuhi kriteria. Tahap terakhir adalah screening full text, yaitu membaca isi artikel secara keseluruhan untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Ketiga artikel tersebut dinyatakan layak dianalisis dan menjadi dasar dalam penyusunan literature review ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencarian literatur dilakukan melalui database Google Scholar dengan menggunakan dua kombinasi kata kunci, yaitu “*murottal al quran + dismenore*” dan “*murottal al quran + dismenore + penurunan skala nyeri*”. Dari pencarian tersebut ditemukan 252 artikel pada kata kunci pertama dan 157 artikel pada kata kunci kedua, sehingga total artikel yang teridentifikasi berjumlah 409 artikel. Seluruh artikel tersebut kemudian melalui proses seleksi bertahap untuk menentukan kelayakan kajian. Pada tahap screening judul, dilakukan peninjauan terhadap kesesuaian topik dengan fokus penelitian. Sebagian besar artikel dieliminasi karena judul tidak berkaitan langsung dengan terapi murottal atau tidak meneliti dismenore, sehingga hanya 10 artikel yang dinyatakan relevan dan dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya.

Selanjutnya, pada tahap screening abstrak, ke-10 artikel tersebut dievaluasi berdasarkan populasi, intervensi, desain penelitian, serta keberadaan pengukuran skala nyeri sebagai outcome utama. Dari proses ini, sebanyak 7 artikel tidak memenuhi kriteria karena intervensi tidak murni menggunakan murottal, populasi tidak spesifik pada remaja dengan dismenore, atau hasil yang diteliti bukan penurunan nyeri. Dengan demikian, hanya 3 artikel yang memenuhi kriteria abstrak dan dilanjutkan ke tahap pemeriksaan *full text*. Pada tahap ini, ketiga artikel dibaca secara menyeluruh untuk memastikan bahwa seluruh aspek metodologis sesuai dengan kriteria inklusi–eksklusi. Hasilnya, seluruh artikel tersebut dinyatakan layak dianalisis dan menjadi sumber utama dalam literature review ini.

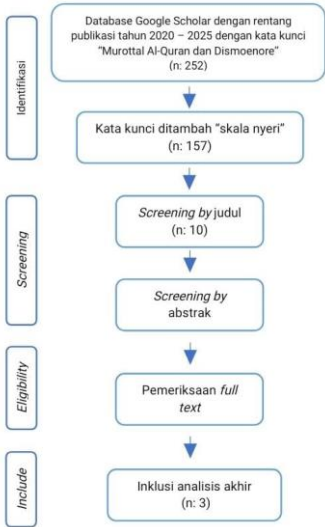
HASIL

Ketiga artikel menunjukkan temuan yang konsisten mengenai hubungan antara kualitas air bersih, sarana air, personal hygiene, serta sanitasi dengan kejadian dermatitis.

Penelitian Idris dan Pannyiwi (2025) menemukan bahwa 86,7% sampel air sumur gali di Desa Bulu Bulu telah terkontaminasi *Escherichia coli* dengan kadar di atas ambang

batas, dan 63,3% responden mengalami gangguan kulit. Analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kontaminasi air dengan kejadian penyakit kulit ($p = 0,014$). Hal ini menunjukkan bahwa kontaminasi mikrobiologi air merupakan faktor risiko penting terhadap dermatitis dan infeksi kulit.

Dua artikel lainnya, yaitu penelitian Ilmiyanti et al. (2022) dan Wahyuni & Susanto (2024), yang menggunakan desain case-control di wilayah Poncokusumo, juga menunjukkan bahwa sarana air bersih yang tidak memenuhi syarat memiliki hubungan signifikan dengan kejadian dermatitis. Selain itu, personal hygiene terbukti mempengaruhi kejadian dermatitis, dengan individu yang memiliki kebiasaan kebersihan buruk lebih rentan mengalami dermatitis. Kedua penelitian juga menemukan bahwa perempuan lebih berisiko mengalami dermatitis dibandingkan laki-laki, dengan odds ratio sekitar 9,4. Faktor sanitasi sarana air, seperti ketersediaan penutup tandon, kebersihan saluran pipa, serta pemeliharaan fasilitas air, turut memengaruhi risiko terjadinya dermatitis pada masyarakat.



Gambar 1. Diagram Prisma

Tabel 1. Hasil Pencarian Artikel

Penulis/Tahun	Sumber	Tujuan	Populasi/Sampel	Pengumpulan Data	Temuan Penting
Ria Enjelina & Sri Rahayu (2025)	Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana	Mengetahui pengaruh terapi murottal	15 responden (remaja putri)	NRS pre-post, Paired t-test	Nyeri turun dari 4,40 → 2,60; p = 0,000

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUROTTAL AL-QURAN TERHADAP PENURUNAN SKALA
NYERI DISMENORE: *LITERATUR REVIEW*

		terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri	dengan dismenore)		menunjukkan terapi murottal efektif
Eka Oktavianto dkk. (2020–2025)	Penelitian lokal SMP BIAS Yogyakarta	Menilai efektivitas murottal surah Ar-Rahman dalam menurunkan nyeri dismenore	20 siswi usia 13–15 tahun	<i>NRS pre–post, uji Wilcoxon</i>	Nyeri turun dari 4,35 → 1,65; penurunan 2,70; $p = 0,000$ menunjukkan efektivitas signifikan
Penelitian Dismenore SMP Negeri 2 Cimahi (2020–2023)	Jurnal/penelitian regional Jawa Barat	Mengetahui pengaruh murottal terhadap dismenore primer dengan kelompok kontrol	40 responden (20 intervensi, 20 kontrol)	<i>NRS pre–post, paired t-test & independent t-test</i>	Kelompok murottal mengalami penurunan signifikan ($p = 0,000$); kontrol tidak berubah ($p = 1,000$)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil ekstraksi data dari tiga artikel yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an secara konsisten menunjukkan efektivitas dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Ketiga penelitian memiliki desain eksperimen yang relatif serupa, menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Meskipun masing-masing artikel memiliki variasi dalam ukuran sampel, rentang usia responden, serta metode analisis statistik, keseluruhan temuan memperlihatkan hasil yang searah, yaitu adanya penurunan nyeri yang signifikan setelah pemberian terapi murottal.

Pada penelitian pertama oleh Ria Enjelina dan Sri Rahayu (2025), skor nyeri mengalami penurunan dari rata-rata 4,40 menjadi 2,60 setelah mendengarkan murottal, yang diperkuat dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian kedua oleh Eka Oktavianto dan rekan-rekan juga mendukung temuan tersebut, di mana nyeri berkurang dari 4,35 menjadi 1,65, menunjukkan penurunan yang lebih besar dibandingkan penelitian sebelumnya. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi murottal mampu memberikan efek relaksasi kuat pada responden, bahkan dalam durasi pemutaran yang relatif singkat. Sementara itu, penelitian ketiga yang melibatkan kelompok kontrol menunjukkan bahwa hanya kelompok yang mendapatkan intervensi murottal yang mengalami

penurunan nyeri signifikan, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan berarti. Temuan ini memperkuat bukti bahwa efek penurunan nyeri bukan berasal dari faktor istirahat atau sugesti, tetapi dari intervensi murottal itu sendiri.

Kesamaan penting lainnya dari ketiga artikel adalah penggunaan surat Ar-Rahman sebagai media murottal. Surat ini memiliki karakteristik lantunan yang ritmis, lembut, dan menenangkan, sehingga diduga dapat menurunkan ketegangan otot dan merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami. Selain itu, mendengarkan bacaan Al-Qur'an secara fisiologis mampu memengaruhi gelombang otak, terutama peningkatan gelombang alfa yang berhubungan dengan kondisi rileks dan berkurangnya persepsi nyeri. Hal ini menjelaskan mengapa ketiga studi menghasilkan penurunan intensitas nyeri yang signifikan meskipun dengan perbedaan setting penelitian dan ukuran sampel.

Meskipun semua penelitian menghasilkan temuan positif, terdapat beberapa catatan penting yang perlu diperhatikan. Semua penelitian memiliki jumlah responden yang relatif kecil dan sebagian besar dilakukan pada lingkungan sekolah tertentu, sehingga generalisasi temuan secara populasi lebih luas masih memerlukan penelitian lanjutan. Selain itu, desain quasi-eksperimental tanpa randomisasi penuh pada dua studi menimbulkan potensi bias internal. Kendati demikian, konsistensi hasil antar penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal merupakan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah diterapkan, dan memberikan manfaat klinis yang jelas bagi remaja dengan dismenore.

Secara keseluruhan, pembahasan dari tabel ekstraksi data menegaskan bahwa terapi murottal Al-Qur'an berpotensi besar menjadi pilihan intervensi alternatif dalam manajemen nyeri dismenore. Intervensi ini dapat dilakukan secara mandiri, tidak memiliki efek samping, serta sesuai dengan konteks budaya dan spiritual remaja Muslim di Indonesia. Dengan demikian, terapi murottal layak direkomendasikan sebagai salah satu tindakan nonfarmakologis dalam upaya mengurangi keluhan nyeri haid.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil tinjauan telaah literature review terhadap tiga artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Seluruh penelitian menunjukkan terjadinya penurunan skor nyeri yang bermakna secara statistik setelah pemberian intervensi, baik pada desain pre-post pro-test maupun quasi-eksperimental dengan kelompok kontrol. Efektivitas ini berkaitan dengan kemampuan murottal dalam menciptakan kondisi relaksasi, menstimulasi pelepasan endorfin, serta menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Secara keseluruhan, terapi murottal Al-qur'an merupakan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah dilakukan, dan dapat menjadi pilihan alternatif dalam penanganan nyeri menstruasi pada remaja putri.

Saran

Disarankan untuk melakukan pencarian literatur menggunakan lebih banyak database ilmiah, tidak hanya Google Scholar. Penggunaan sumber lain seperti Portal Garuda, DOAJ, PubMed, SINTA, dan Scopus akan memperluas cakupan pencarian dan meningkatkan kualitas kajian. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan desain eksperimen yang lebih

kuat, ukuran sampel yang lebih besar, serta menggunakan variasi surat dan qari untuk melihat perbedaan efek intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Murtiningsih, I. A., & Fitriani, H. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(2).
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., Sunny, S., & Lutfah, F. Z. (2023). EFEKTIFITAS TERAPI MUROTTAL SURAT AR-RAHMAN TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA: EFFECTIVENESS OF SURAT AR-RAHMAN'S MUROTTAL THERAPY TO REDUCE DYSMENORHORE PAIN. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 11(2), 26-37.
- Enjelina, R., & Rahayu, S. (2025). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Tahun 2025. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 8(3), 465-477.
- Astuti, P. T., & Sari, N. (2023). Hubungan pengetahuan dengan tindakan pencegahan dismenore pada mahasiswa putri. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 48-55.
- Az Zahra, F., & Wahyuliati, T. (2025). The effect of murottal Al-Qur'an on the dysmenorrhea intensity among senior high school students. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 14(1), 1-8.
- Lubis, G. J., Yuviska, I. A., & Susilawati. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri. *ANJANI Journal of Medical Science and Health Care Studies*, 2(2), 20-28.
- Nisa'a, D. R., & Dirgantari, D. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan tentang penanganan dismenore dengan perilaku saat dismenore pada siswi SMPN 1 Sumber. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 3(2), 34-40.
- Septianingrum, Y., Hatmanti, N. M., & Fitriasari, A. (2025). The effect of murottal Qur'an on menstrual pain in nursing students. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 8(1), 12-18.