

**Efektivitas Terapi Murottal Terhadap Perubahan Tingkat Dismenore Pada  
Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura  
Angkatan 2013**

**Skripsi, Maret 2015**

**Amirul Ihsan**

**xv + 53 Halaman + 7 Tabel + 5 Lampiran**

**Abstrak**

**Latar Belakang :** Dismenore adalah nyeri di daerah perut, mulai terjadi pada 24 jam sebelum menstruasi serta mampu bertahan hingga 36 jam. Penyebabnya adalah tingginya jumlah prostaglandin dalam endometrium sehingga menyebabkan kontraksi yang kuat pada miometrium, menyempitkan pembuluh darah, mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium, serta nyeri. Salah satu cara mengatasi dysmenorrhea adalah teknik relaksasi dengan terapi Murottal yang secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat menstimulasi tubuh untuk menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin secara alami, dan meningkatkan perasaan rileks.

**Tujuan :** Untuk mengetahui efektivitas terapi Murottal terhadap perubahan tingkat dismenore pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Angkatan 2013.

**Metode :** Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif yang menggunakan rancangan penelitian pra eksperimental dengan *One-group pre-post test design*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 16 orang.

**Hasil :** Penelitian ini menunjukkan mayoritas mahasiswi mengalami dismenore ringan setelah dilakukan intervensi yang berjumlah 13 responden (81,25%). Hasil uji *Marginal Homogeneity* didapatkan nilai  $p < 0.05$  ( $p = 0.000$ ), maka  $H_a$  diterima.

**Kesimpulan :** Adanya efektifitas terapi Murottal terhadap perubahan tingkat dismenore pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2013.

Kata kunci : Perubahan Tingkat Dismenore, Terapi Murottal.  
Daftar pustaka : 39 (2002-2014)

**The Effectiveness of Murottal Therapy to Change Dysmenorrhea Level of  
Female Students in Nursing Study Program at Tanjungpura University  
Academic Year 2013**

**Thesis, March 2015**

**Amirul Ihsan**

**xv + 53 pages + 7 tables + 5 appendixes**

**Abstract**

**Background** : Dysmenorrhea is the feeling of painful in stomach that happen in 24 hours before menstruation and sometime the painfulness hold on until 36 hours. It was caused by the high amount of prostaglandin in endometrium causes great contraction at miometrium, suppress blood vessel, then lead to ischemia, endometrium disintegration and painful. One of treatments for dysmenorrhea is relaxation technique by Murottal therapy which have the human voice substance contains which can stimulate human body to reduce stress hormones, activate endorphine hormone and increase feeling of peace.

**Purpose** : To find out the effectiveness of Murottal therapy to change dysmenorrhea level of female students in Nursing Study Program at Tanjungpura University academic year 2013.

**Methodology** : This research was quantitative, while the method using pre experimental with One-group pre-post test design. The sampling technique is purposive therefore the selective sample are 16 people.

**Finding** : The result indicated that the majority of female student have low level of dysmenorrhea after having intervention with 13 respondents (81,25%). The result of Marginal Homogeneity test is  $p < 0,05$  ( $p = 0.000$ ), so  $H_a$  is accepted.

**Conclusion** : Murottal Therapy was effective to change dysmenorrhea level of female students in Nursing Study Program at Tanjungpura University in academic year 2013.

Keywords : The Change of Dysmenorrhea Level, Murottal Therapy  
References : 39 (2002-2014)