

PENGARUH YOGA DENGAN MENGGUNAKAN MUROTTAL TERHADAP DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP IT INSAN MULIA BOARDING SCHOOL

THE EFFECT OF YOGA USING MUROTTAL ON DYSMENORRHEA IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMP IT INSAN MULIA BOARDING SCHOOL

Mufidah¹, Rani Ardina².

^{1,2}Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email Correspondence: mufidah@umpri.ac.id

Abstract: The Effect Of Yoga Using Murottal On Dysmenorrhea In Female Adolescents At SMP IT Insan Mulia Boarding School. Dysmenorrhea is a common problem among adolescent girls, affecting daily activities and quality of life. Non-pharmacological approaches such as yoga and Quranic recitation (murottal) provide effective alternatives to reduce pain and improve well-being. This study aimed to evaluate the effect of combined yoga and murottal interventions on dysmenorrhea pain and the quality of life of adolescent girls at SMP IT Insan Mulia Boarding School. A quasi-experimental method with a pre-test and post-test design was employed. A total of 60 adolescent girls with primary dysmenorrhea participated as subjects, randomly divided into intervention and control groups. Pain levels were measured using the Visual Analog Scale (VAS), while quality of life was assessed using the WHOQOL-BREF questionnaire.

The results showed a significant reduction in the mean dysmenorrhea pain score from 4.07 ± 2.24 to 3.07 ± 1.96 ($P = 0.000$). Quality of life improved across all indicators: physical, psychological, social, and environmental, with the greatest improvements observed in physical and psychological domains ($P = 0.000$). In conclusion, yoga and murottal are effective in reducing dysmenorrhea pain and improving the quality of life of adolescent girls. This intervention can be implemented as a complementary health program in boarding schools.

Keywords: dysmenorrhea, yoga, murottal, quality of life, adolescent girls

Abstrak: Pengaruh Yoga Dengan Menggunakan Murottal Terhadap Disminore Pada Remaja Putri Di SMP IT Insan Mulia Boarding School. Nyeri dismenore merupakan masalah umum pada remaja putri yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup. Penanganan nonfarmakologis seperti yoga dan murottal menjadi alternatif efektif untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kesejahteraan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh kombinasi yoga dan murottal terhadap nyeri dismenore dan kualitas hidup remaja putri di SMP IT Insan Mulia Boarding School. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Sebanyak 60 remaja putri yang mengalami dismenore primer menjadi subjek penelitian, yang dibagi secara acak menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS), sedangkan kualitas hidup diukur dengan kuesioner WHOQOL-BREF. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada rata-rata skor nyeri dismenore dari $4,07 \pm 2,24$ menjadi $3,07 \pm 1,96$ ($P = 0,000$). Kualitas hidup juga meningkat pada semua indikator: fisik, psikologi, sosial, dan lingkungan, dengan peningkatan terbesar pada indikator fisik dan psikologi ($P = 0,000$). Kesimpulannya, yoga dan murottal efektif dalam mengurangi nyeri dismenore serta meningkatkan kualitas hidup remaja putri. Intervensi ini dapat diterapkan sebagai program kesehatan komplementer di sekolah berbasis asrama.

Kata Kunci: dismenore, yoga, murottal, kualitas hidup, remaja putri

PENDAHULUAN

Disminore adalah kondisi medis yang umum dialami oleh remaja putri selama menstruasi, yang ditandai dengan nyeri hebat di bagian perut bawah (Handayani & Sari, 2021). Disminore adalah masalah kesehatan yang signifikan bagi remaja putri di seluruh dunia. Menurut riset, prevalensi

disminore pada remaja putri di Asia mencapai sekitar 75% (Suryantini & Ma'rifah, 2022). Menurut penelitian oleh Vlachou et al (2019), sekitar 50-90% remaja putri mengalami disminore, dengan 10-20% di antaranya merasakan nyeri yang cukup parah hingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Vlachou et al., 2019). Di Indonesia, dismenore primer menyebabkan remaja putri (59,2%) mengalami penurunan aktivitas, (5,6%) membolos sekolah atau bekerja, dan sebanyak (32,2%) tidak merasa terganggu (Rizky et al., 2023). Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi fisik tetapi juga dapat menurunkan kualitas hidup dan kinerja akademik remaja putri (Nesreen AA et al., 2018).

Di SMP IT Insan Mulia Boarding School Pringsewu Lampung, masalah ini juga kerap mengganggu aktivitas belajar dan keseharian siswa. Nyeri yang dialami dapat menyebabkan absensi sekolah, menurunkan konsentrasi, dan mempengaruhi performa akademik mereka. Oleh karena itu, menemukan solusi yang efektif untuk mengurangi nyeri disminore sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan prestasi akademik siswa. Dalam konteks kesehatan siswa, sekolah ini juga memberikan perhatian khusus dengan menyediakan program-program kesehatan seperti yoga dan konseling, yang bertujuan untuk mendukung kesejahteraan fisik dan mental siswa (Yilmaz & Sahin, 2020).

Yoga telah lama dikenal sebagai metode yang efektif untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan, termasuk disminore. Penelitian oleh Hareni (2023) menemukan bahwa yoga secara signifikan dapat mengurangi nyeri haid dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada wanita yang menderita disminore (Dwi Hareni et al., 2023). Selain itu, murottal, atau pembacaan Al-Qur'an, dipercaya memiliki efek menenangkan yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan (Murtiningsih et al., 2020). Studi oleh Putri et al (2023) menunjukkan bahwa murottal dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami nyeri kronis (Putri et al., 2020). Oleh karena itu, kombinasi yoga dan murottal berpotensi memberikan manfaat yang lebih besar dalam mengatasi disminore.

Penelitian oleh (Kanchibhotla et al., 2023) membahas berbagai terapi komplementer, termasuk yoga dan teknik relaksasi, dalam mengatasi disminore dan menemukan bahwa terapi-terapi ini dapat secara efektif mengurangi nyeri dan meningkatkan kualitas hidup pasien (Aksu & Vefikuluçay Yılmaz, n.d.). Penelitian oleh Rakhshae (2011) menunjukkan bahwa yoga dapat mengurangi intensitas nyeri haid secara signifikan dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada wanita yang mengalami disminore (Yang & Kim, 2016). Studi oleh Moulaei et al (2023) menemukan bahwa mendengarkan murottal dapat menurunkan tingkat kecemasan dan nyeri pada pasien dengan kondisi nyeri kronis (Moulaei et al., 2023).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa yoga dan murottal masing-masing memiliki manfaat dalam mengurangi nyeri dan kecemasan. Namun, kombinasi keduanya sebagai intervensi untuk disminore belum banyak diteliti. Penelitian ini mencoba mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi efek gabungan yoga dan murottal terhadap disminore. Dengan menggunakan pendekatan yang integratif, diharapkan dapat ditemukan metode yang lebih efektif dalam menangani nyeri menstruasi pada remaja putri.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada kombinasi unik dari dua pendekatan yang berbeda, yaitu yoga dan murottal, yang belum pernah secara ekstensif diuji sebelumnya dalam konteks disminore pada remaja putri. Dengan memadukan praktik fisik dan spiritual, penelitian ini berupaya menawarkan solusi yang holistik dan inovatif. Hal ini tidak hanya berkontribusi pada pengetahuan ilmiah tentang terapi komplementer tetapi juga memberikan alternatif praktis bagi sekolah dan orang tua dalam membantu remaja putri menghadapi disminore.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test untuk mengevaluasi pengaruh intervensi yoga dan murottal terhadap nyeri dismenore dan kualitas hidup remaja putri. Penelitian dilaksanakan pada 1-30 November 2024 di SMP IT Insan Mulia Boarding School, melibatkan 60 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok secara acak, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 30 peserta. Kriteria inklusi meliputi remaja putri berusia 12-15 tahun yang mengalami dismenore primer, bersedia mengikuti penelitian, dan mendapatkan izin dari orang tua. Kriteria eksklusi adalah mereka yang memiliki penyakit kronis atau sedang menjalani terapi lain yang dapat memengaruhi hasil.

Intervensi dilakukan selama 30 menit setiap hari selama dua minggu, mencakup latihan yoga dan mendengarkan murottal. Yoga dilakukan dengan panduan pelatih bersertifikasi menggunakan pose-pose seperti kobra (Bhujangasana), kucing (Marjariasana), dan ikan (Matsyasana), yang terbukti efektif untuk mengatasi nyeri haid. Selama sesi yoga, murottal diputar sebagai latar belakang menggunakan speaker dengan volume yang menenangkan. Kelompok kontrol tidak menerima intervensi tetapi menjalani kegiatan rutin mereka tanpa perubahan. Data diukur sebelum dan setelah intervensi menggunakan instrumen Visual Analog Scale (VAS) untuk nyeri dan WHOQOL-BREF untuk kualitas hidup.

Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik paired t-test untuk menilai perbedaan nyeri dismenore dan kualitas hidup sebelum dan setelah intervensi. Uji statistik ini digunakan untuk mengevaluasi signifikansi hasil pada tingkat kepercayaan 95% ($P < 0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi yoga dan murottal memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan kualitas hidup, khususnya pada aspek fisik dan psikologis.

Berisi jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, target/ sasaran, subjek penelitian, prosedur, data dan instrumen dan teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkaitan dengan cara penelitiannya.

HASIL

1. Karakteristik responden

Penelitian ini diselesaikan dalam waktu tiga bulan pada 30 responden siswa kelas 7-8 di SMP IT Insan Mulia Boarding School. Seluruh responden telah menyelesaikan intervensi dan tidak ada yang mengundurkan diri. Berikut merupakan karakteristik responden berdasarkan umur:

Tabel 1. karakteristik umur responden

umur	Mean±SD	Median	Range
	13,13±0,81	13,0	12-15

Tabel 1 menunjukkan rata-rata umur responden adalah 13,13 tahun dengan standar deviasi 0,81. Median umur responden adalah 13,0 tahun, dengan rentang usia 12-15 tahun.

2. Pengaruh intervensi yoga dan murottal pada Keluhan nyeri dysmenorrhea sebelum dan setelah perlakuan

Berikut ini adalah hasil pengukuran nyeri dismenore sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan instrumen VAS. Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan teks.

Tabel 2. Pengaruh intervensi yoga dan murottal pada Keluhan nyeri dysmenorrhea sebelum dan setelah pada remaja putri di SMP IT Insan Mulia Boarding School

Nyeri dismenorea	Mean±SD	Median	Range	Mean dif	P value
Sebelum	4,07±2,24	4,0	1-10	1,0±0,587	0,000*
Setelah	3,07±1,96	3,0	0-8		

Keterangan uji: *) *T paired test*

Tabel 2 menunjukkan penurunan rata-rata skor nyeri dismenore dari $4,07 \pm 2,24$ sebelum intervensi menjadi $3,07 \pm 1,96$ setelah intervensi, dengan perbedaan rata-rata $1,0 \pm 0,587$. Hasil ini signifikan secara statistik ($P = 0,000$) berdasarkan uji *T paired test*, menunjukkan efektivitas intervensi yoga dan murottal dalam menurunkan nyeri dismenore.

3. Pengaruh intervensi yoga dan murottal pada Kualitas hidup sebelum dan setelah perlakuan

Berikut ini adalah hasil pengukuran kualitas hidup dari indikator fisik, psikologi, social dan lingkungan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan instrumen VAS. Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan teks.

Tabel 3. Pengaruh intervensi yoga dan murottal pada Kualitas hidup sebelum dan setelah pada remaja putri di SMP IT Insan Mulia Boarding School

Kualitas hidup	Mean±SD	Median	Range	Mean dif	P value
Indikator fisik					
Sebelum	17,13±2,7	17,0	12-22	-4,533	0,000*
Setelah	21,67±2,4	22,0	17-29		
Indikator Psikologi					
Sebelum	14,17±2,79	14,0	9-21	-7,200	
Setelah	21,37±2,87	22,0	16-27		
Indikator Sosial					
Sebelum	7,50±2,03	7,50	4-11	-2,367	
Setelah	9,87±1,92	10,0	7-15		
Indikator Lingkungan					
Sebelum	25,03±4,52	25,0	16-33	-8,000	
Setelah	33,03±6,17	31,0	21-46		

Keterangan uji: *) *T paired test*

Tabel 3 menunjukkan peningkatan kualitas hidup remaja putri di SMP IT Insan Mulia Boarding School setelah intervensi yoga dan murottal, mencakup indikator fisik, psikologi, sosial, dan lingkungan. Rata-rata skor fisik meningkat dari $17,13 \pm 2,7$ menjadi $21,67 \pm 2,4$ dengan perbedaan $-4,533$ ($P = 0,000$). Skor psikologi naik dari $14,17 \pm 2,79$ menjadi $21,37 \pm 2,87$ dengan perbedaan $-7,200$, sedangkan skor sosial meningkat dari $7,50 \pm 2,03$ menjadi $9,87 \pm 1,92$ dengan perbedaan $-2,367$. Pada indikator lingkungan, skor meningkat dari $25,03 \pm 4,52$ menjadi $33,03 \pm 6,17$ dengan perbedaan $-8,000$. Hasil ini menunjukkan intervensi yoga dan murottal secara signifikan meningkatkan kualitas hidup, terutama pada aspek fisik dan psikologi.

PEMBAHASAN

1. Nyeri persalinan

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yoga dan murottal secara signifikan dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Rata-rata skor nyeri mengalami penurunan yang bermakna secara statistik setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi yoga dan murottal mampu memberikan dampak positif sebagai metode nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri menstruasi, yang sering kali menjadi masalah pada remaja putri.

Dismenore primer merupakan kondisi yang umum terjadi di kalangan remaja putri, terutama disebabkan oleh kontraksi rahim yang berlebihan akibat peningkatan kadar prostaglandin (De Sanctis et al., 2015). Kondisi ini dapat berdampak signifikan terhadap aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup, sering kali dimulai segera setelah menarche (Krzemińska et al., 2024). Dismenore primer dikaitkan dengan peningkatan produksi prostaglandin, yang menyebabkan peningkatan kontraksi rahim dan rasa sakit (Jusuf et al., 2024). Penanganan nyeri dismenore secara nonfarmakologis menjadi alternatif yang penting, terutama untuk kelompok remaja yang rentan terhadap efek samping obat (Ma et al., 2023).

Yoga berfungsi sebagai terapi komplementer yang dapat membantu mengurangi rasa sakit melalui berbagai mekanisme, termasuk penguatan otot, meredakan ketegangan panggul, dan meningkatkan sirkulasi darah. Integrasi yoga ke dalam strategi manajemen rasa sakit telah mendapatkan perhatian, terutama untuk kondisi seperti nyeri punggung bawah kronis dan nyeri neuropatik, di mana pengobatan tradisional mungkin tidak berhasil (Bhardwaj et al., 2023). Pose yoga seperti kobra, kucing, dan ikan telah terbukti efektif mengurangi nyeri dismenore, dengan penelitian menunjukkan bahwa latihan rutin dapat meredakan nyeri secara signifikan. Studi menunjukkan bahwa yoga dapat mengurangi intensitas nyeri hingga 50% setelah beberapa sesi (Carolin et al., 2022).

Mendengarkan murottal terbukti memiliki efek relaksasi melalui berbagai mekanisme neuropsikologis, termasuk pengurangan hormon stres seperti kortisol dan peningkatan neurotransmitter positif seperti serotonin. Pendekatan terapi ini, yang melibatkan pembacaan ayat-ayat Al-Quran, dapat meredakan kecemasan dan stres secara signifikan, sehingga meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Hamdiyah, 2019).

Terapi murottal terbukti efektif menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi, terbukti dari sebuah penelitian yang melaporkan penurunan skor stres yang signifikan setelah mendengarkan ayat-ayat Al-Quran tertentu (Indarti, 2024). Efek menenangkan dari murottal dikaitkan dengan penurunan kadar kortisol, yang berhubungan dengan respons stress (Yanti et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan (Dyah, Restuning & Maulidita, Karunianingtyas, 2019) menunjukkan bahwa terapi murottal juga dapat mengurangi persepsi nyeri. Misalnya, pasien ulkus diabetik mengalami tingkat nyeri dan kecemasan yang lebih rendah selama perawatan luka setelah mendengarkan murottal. Kombinasi yoga dan murottal memberikan pendekatan holistik dengan menargetkan aspek fisik melalui relaksasi otot dan aliran darah, serta aspek psikologis melalui pengurangan stres dan peningkatan ketenangan emosional.

Sinergi antara yoga dan murottal untuk mengurangi rasa sakit didukung oleh mekanisme yang berbeda namun saling melengkapi. Yoga meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi otot, yang dapat menurunkan aktivitas prostaglandin, sehingga mengurangi rasa sakit. Bersamaan dengan itu, murottal, melalui rangsangan pendengarannya yang menenangkan, menstabilkan keadaan psikologis, mengurangi kepekaan sistem saraf terhadap rasa sakit. Pendekatan multifaset ini dapat menghasilkan pengurangan rasa sakit yang signifikan.

Kombinasi ini sesuai dengan rekomendasi terapi nonfarmakologis yang berbasis komplementer dan integratif. Meskipun kombinasi yoga dan murottal menunjukkan hasil yang menjanjikan, penting untuk mempertimbangkan bahwa respons individu terhadap terapi ini dapat

bervariasi. Beberapa orang mungkin menganggap perawatan farmakologis tradisional lebih efektif, yang menyoroti perlunya strategi manajemen nyeri yang dipersonalisasi.

Sebagai peneliti, saya meyakini bahwa kombinasi yoga dan murottal menawarkan pendekatan yang inovatif, terutama dalam konteks pendidikan berbasis Islam seperti di SMP IT Insan Mulia Boarding School. Pendekatan ini tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga memperkuat aspek spiritual remaja putri, yang sangat penting dalam mendukung kesehatan holistik mereka.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satunya adalah ukuran sampel yang relatif kecil dan terbatas pada satu lokasi, sehingga hasilnya mungkin belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Selain itu, durasi intervensi yang relatif singkat dapat memengaruhi tingkat efektivitas jangka panjang dari kombinasi yoga dan murottal. Untuk penelitian mendatang, disarankan dilakukan pada populasi yang lebih besar dengan durasi intervensi yang lebih lama untuk mengevaluasi efeknya secara lebih komprehensif.

Rekomendasi penelitian ini meliputi penerapan program yoga dan murottal secara terintegrasi di sekolah-sekolah berbasis asrama untuk meningkatkan kesehatan remaja putri. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi pengaruh variabel lain, seperti tingkat aktivitas fisik dan pola makan, yang mungkin memengaruhi efektivitas terapi ini.

2. Kualitas hidup

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yoga dan murottal secara signifikan meningkatkan kualitas hidup remaja putri di SMP IT Insan Mulia Boarding School pada semua indikator yang diukur, yaitu fisik, psikologi, sosial, dan lingkungan. Peningkatan terbesar terlihat pada indikator fisik dan psikologi, yang menunjukkan bahwa kedua intervensi ini berperan penting dalam mengurangi dampak nyeri dismenore terhadap aktivitas sehari-hari dan kesejahteraan emosional remaja. Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas yoga dan murottal sebagai terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas hidup.

Dismenore primer tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik tetapi juga kesejahteraan psikososial, yang menyebabkan meningkatnya kecemasan, gangguan tidur, dan berkurangnya partisipasi sosial. Prevalensi kondisi ini di kalangan wanita tinggi, dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup secara keseluruhan. Hingga 90% wanita mengalami dismenore, dan banyak yang melaporkan nyeri hebat yang mengganggu fungsi normal (Krzemińska et al., 2024). Sebuah penelitian menemukan bahwa 93% remaja putri melaporkan dismenore, dan 33% tidak masuk sekolah karena nyeri (Preeti & Vinay, 2024). Sebaliknya, beberapa wanita dapat beradaptasi dengan nyeri dari waktu ke waktu, mengembangkan mekanisme penanganan yang mengurangi dampak psikososial, yang menunjukkan potensi ketahanan meskipun ada tantangan yang ditimbulkan oleh dismenore (Donayeva et al., 2023).

Penurunan kualitas hidup akibat dismenore dapat berdampak signifikan pada remaja, sehingga terapi nonfarmakologis seperti yoga dan murottal penting untuk penanganan holistik. Terapi ini mengatasi dimensi fisik dan emosional, memberikan kelegaan menyeluruh dari nyeri haid dan tantangan terkaitnya. Dismenore memengaruhi sekitar 54,9% remaja di Jawa Barat, yang menyebabkan penurunan produktivitas dan kehadiran di sekolah (Rahmani et al., 2024). Dismenore dapat menyebabkan gangguan signifikan dalam aktivitas sehari-hari, yang memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik, hubungan pribadi, dan pencapaian pendidikan (MacGregor et al., 2023). Yoga dan peregangan perut terbukti mengurangi nyeri dan kadar prostaglandin, dengan peserta melaporkan perubahan dari nyeri sedang menjadi ringan setelah intervensi (Tyas et al., 2023). Pendekatan nonfarmakologis, termasuk yoga, efektif dalam

mengelola dismenore primer dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Wal et al., 2023). Terapi ini tidak hanya meringankan gejala fisik tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional, menumbuhkan ketahanan pada remaja yang menghadapi dismenore (Wal et al., 2023).

Sebaliknya, meskipun terapi nonfarmakologis bermanfaat, beberapa orang mungkin berpendapat bahwa pengobatan farmakologis, seperti NSAID, tetap paling efektif untuk menghilangkan rasa sakit dengan segera. Namun, mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut dapat memberikan strategi pengelolaan dismenore yang lebih komprehensif.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hidup yang lebih baik pada indikator sosial dan lingkungan juga berperan penting dalam mendukung kesejahteraan remaja. Yoga yang dilakukan dalam kelompok membantu meningkatkan hubungan sosial dan membangun rasa kebersamaan, sedangkan murottal memperkuat aspek spiritual yang relevan dengan budaya sekolah berbasis Islam. Dengan demikian, kedua terapi ini tidak hanya memberikan manfaat individu tetapi juga berkontribusi pada lingkungan sosial yang lebih suportif.

Sebagai peneliti, saya berpendapat bahwa pendekatan integratif seperti yoga dan murottal sangat relevan untuk diterapkan pada remaja putri, khususnya di sekolah berbasis asrama. Selain manfaat kesehatannya, terapi ini juga mudah diimplementasikan dan tidak memerlukan alat yang mahal, sehingga dapat diadaptasi dalam berbagai konteks. Pendekatan ini mencerminkan pentingnya penyesuaian antara kesehatan fisik, mental, dan spiritual dalam menangani dismenore.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel yang digunakan relatif kecil dan terbatas pada satu sekolah, sehingga hasilnya mungkin belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Kedua, durasi intervensi yang singkat dapat memengaruhi hasil, terutama untuk perubahan jangka panjang. Ketiga, penelitian ini tidak mengeksplorasi faktor-faktor lain, seperti pola makan dan tingkat aktivitas fisik, yang mungkin juga memengaruhi kualitas hidup.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan lebih banyak sekolah dengan populasi yang lebih besar, serta memperpanjang durasi intervensi untuk mengevaluasi dampak jangka panjangnya. Selain itu, penting untuk mengintegrasikan faktor-faktor tambahan yang memengaruhi kualitas hidup remaja putri, seperti dukungan keluarga dan kebiasaan gaya hidup, agar hasil penelitian lebih komprehensif. Penerapan program yoga dan murottal secara terstruktur di sekolah-sekolah juga sangat dianjurkan sebagai bagian dari program kesehatan remaja

SIMPULAN

Kesimpulannya, intervensi yoga dan murottal secara signifikan efektif dalam menurunkan nyeri dismenore dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri, khususnya pada aspek fisik dan psikologis. Kombinasi terapi ini menawarkan pendekatan holistik yang relevan untuk diterapkan di sekolah berbasis asrama.

SARAN

Sebagai saran, program yoga dan murottal dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin sekolah untuk mendukung kesehatan remaja, dengan melibatkan pelatihan bagi guru dan pembimbing agar program berjalan aman dan berkelanjutan. Penelitian lebih lanjut dengan durasi intervensi yang lebih lama dan populasi yang lebih luas diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dan potensi manfaat yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksu, A., & Vefikuluçay Yılmaz, D. (n.d.). The effect of yoga practice on pain intensity, menstruation symptoms and quality of life of nursing students with primary dysmenorrhea. *Health Care for Women International*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/07399332.2024.2303526>
- Bhardwaj, P., Ahuja, N., Parchani, A., Singh, S., Sethi, D., & Pathania, M. (2023). Yoga as a complementary therapy in neuropathic pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(10), 2214–2222. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_2477_22
- Carolyn, B. T., Maesari, I., & Hisni, D. (2022). Yoga Exercise on Reduction of Menstrual Pain among Adolescent Girls. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(2), 29–33. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.86>
- De Sanctis, V., Soliman, A., Bernasconi, S., Bianchin, L., Bona, G., Bozzola, M., Buzi, F., De Sanctis, C., Tonini, G., Rigon, F., & Perissinotto, E. (2015). Primary dysmenorrhea in adolescents: Prevalence, impact and recent knowledge. *Pediatric Endocrinology Reviews*, 13(2), 512–520.
- Donayeva, A., Amanzholykyzy, A., Abdelazim, I., Nurgaliyeva, R., Gubasheva, G., Saparbayev, S., Ayaganov, D., Kaldybayeva, A., & Samaha, I. (2023). The impact of primary dysmenorrhea on adolescents' activities and school attendance. *Journal of Medicine and Life*, 16(10), 1462–1467. <https://doi.org/10.25122/jml-2023-0247>
- Dwi Hareni, N., Astuti, A., & Abidin, Z. (2023). Yoga Practice on Reducing Menstrual Pain Intensity (Dysmenorrhea) in Adolescent Girls: Literature Review. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 1(2), 196–204. <https://doi.org/10.53713/htechj.v1i2.35>
- Dyah, Restuning, P., & Maulidta, Karunianingtyas, W. (2019). Pengaruh Terapi Murrotal Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri dan Kecemasan Saat Perawatan Luka Pasien Ulkus Dm Di Rsud K.R.M.T.Wongsonegoro Semarang. *Jurnal Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2). <https://doi.org/10.35473/ijnr.v1i2.177>
- Hamdiyah. (2019). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dengan Media Murrotal Al-Qur'an Kombinasi Senam Dysmenorrhea Terhadap Penurunan Nyeri Haid Di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 8. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.122>
- Handayani, T. Y., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengatasi Dismenorea. *Medihealth : Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Sains*, 1(1), 14–20.
- Indarti, E. T. (2024). The differences in stress scores after being given murottal therapy qs al-anbiya 83 – 112 in hypertension sufferers. *JBS (Jurnal Bina Sehat)*, 2(4). <https://doi.org/10.29082/ijnms/2023/vol7/iss3/542>
- Jusuf, E. C., Octaviani, D., Husain, M. G., & Jumrah. (2024). The influence of physical activity, body mass index and urinary levels of prostaglandin (PGF2 α) with the incidence of primary dysmenorrhea in adolescents. *Advanced User Guide J Obstet Gynaecol Res*, 50(5), 909–913. <https://doi.org/10.1111/jog.15914>
- Kanchibhotla, D., Subramanian, S., & Singh, D. (2023). Management of dysmenorrhea through yoga: A narrative review. *Frontiers in Pain Research*, 4(March), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpain.2023.1107669>
- Krzemińska, P., Kołodziej, J., & Biniewicz, A. (2024). Primary and secondary dysmenorrhea: symptoms, risk factors, diagnosis, and treatment – review. *Quality in Sport*, 21(SE-Medical

- Sciences), 53346. <https://doi.org/10.12775/QS.2024.21.53346>
- Ma, H., Li, L., Zhang, B., Chen, J., Yuan, S., Wang, G., & Sun, Y. (2023). *Research Progress on Pathogenesis and Treatment of Primary Dysmenorrhea*. 1(2), 1–11. <https://ojs.bbwpublisher.com/index.php/AOGR>
- MacGregor, B., Allaire, C., Bedaiwy, M. A., Yong, P. J., & Bougie, O. (2023). Disease Burden of Dysmenorrhea: Impact on Life Course Potential. *International Journal of Women's Health*, 15, 499–509. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S380006>
- Moulaei, K., Haghdoost, A. A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes. *Health Science Reports*, 6(12). <https://doi.org/10.1002/hsr2.1751>
- Murtiningsih, Andriana, I., & Fitriani, H. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(2), 53–62.
- Nesreen AA, S., Ahmed E, A., Hamada A Abd El, W., Ashraf S, F., & Gaber K, H. (2018). Epidemiology of Dysmenorrhea among University Students in Egypt. *International Journal of Women's Health and Wellness*, 4(1), 4–9. <https://doi.org/10.23937/2474-1353/1510073>
- Preeti, D., & Vinay, J. (2024). Prevalence of pain and its effect on teenage girls with primary dysmenorrhea. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 5(6). <https://doi.org/10.36106/ijsr/5007313>
- Putri, T. A., Aulia Chairani, & Riezky Valentina. (2020). The Relationship between Murottal Therapy and Pain Quality in College Students with Musculoskeletal Pain in 2019. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 1(2), 7. <https://doi.org/10.32734/scripta.v1i2.1210>
- Rahmani, S. F., Anwar, R., Sasongko, E. P. S., Ritonga, M. A., & Arya, I. F. D. (2024). Overview of Non-Pharmacological Treatment Option for Adolescent Girls with Dysmenorrhea in Cimahi, West Java, Indonesia. *Althea Medical Journal*, 11(1), 50–56. <https://doi.org/10.15850/amj.v11n1.3064>
- Rizky, A. W., Saputri, N., Andar, S., & Astuti, P. (2023). The Relationship Of Knowledge Level And Attitude With The Treatment Of Primary Dysmenorrhea In Adolescents Princess In University Princess Dorms Indonesian Dharmas Year 2022. *Journal of Midwifery and Nursing*, 5(1), 13–18.
- Suryantini, N. P., & Ma'rifah, A. (2022). Effleurage Massage: Alternative Non-Pharmacological Therapy in Decreasing Dysmenorrhea Pain. *Women, Midwives and Midwifery*, 2(3), 41–50. <https://doi.org/10.36749/wmm.2.3.41-50.2022>
- Tyas, E. S., Hartono, S., Wahyuni, E. S., Muhammad, H. N., Prasetya, F. I., & Sasmito, P. (2023). The Effect of Abdominal Stretching, Yoga, and Dysmenorrhea Exercises on Prostaglandin Levels and Pain. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 3(1), 442–449. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v3i1.734>
- Vlachou, E., Owens, D. A., Lavdaniti, M., Kalemikerakis, J., Evagelou, E., Margari, N., Fasoi, G., Evangelidou, E., Govina, O., & Tsartsalis, A. N. (2019). Prevalence, Wellbeing, and Symptoms of Dysmenorrhea among University Nursing Students in Greece. *Diseases*, 7(1), 5. <https://doi.org/10.3390/diseases7010005>
- Wal, P., Gupta, D., Wal, A., Pandey, S. S., & Krishnan, K. (2023). A Wholistic Approach to Non-Pharmacological Intervention for Primary Dysmenorrhea. *Current Women s Health Reviews*, 20(1). <https://doi.org/10.2174/1573404819666230109105829>

- Yang, N.-Y., & Kim, S.-D. (2016). Effects of a Yoga Program on Menstrual Cramps and Menstrual Distress in Undergraduate Students with Primary Dysmenorrhea: A Single-Blind, Randomized Controlled Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(9), 732–738. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0058>
- Yanti, C., Prakasa, D., Budi, S., Adinda, C., & Dayana. (2023). Pengaruh terapi relaksasi audio murottal al-qur'an terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien yang dirawat di ruangan icu: literatur review. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v23i2.1112>
- Yilmaz, B., & Sahin, N. (2020). The Effects of a Dysmenorrhea Support Program on University Students Who Had Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(3), 285–290. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.12.008>