

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

Oleh :

Amirul Ihsan\*, Yuyun Tafwidhah\*\*, Berthy Adiningsih\*\*

(\*Mahasiswa Program Studi Keperawatan, \*\* Staf Pengajar Keperawatan UNTAN)

Universitas Tanjungpura Pontianak

**Abstrak**

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. Penelitian ini dilakukan Untuk mengetahui efektivitas terapi Murottal terhadap perubahan tingkat dismenore pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Angkatan 2013. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian pre-eksperimental dengan model *One-group pre-post test design* tanpa adanya kelompok control. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 16 orang. 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 yang bermakna Adanya efektifitas terapi Murottal terhadap perubahan tingkat dismenore pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2013.

**Kata Kunci** : Perubahan Tingkat Dismenore, Terapi Murottal

**Abstract**

*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 of this research was 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. 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. 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. It was mean if 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

## PENDAHULUAN

Pada umumnya wanita yang berusia antara 8-13 tahun akan mengalami menstruasi (haid) untuk pertama kalinya atau biasa disebut dengan *menarche*. Menstruasi merupakan proses luruhnya dinding rahim yang terdiri dari darah dan jaringan tubuh. Menstruasi akan dialami oleh wanita setiap bulannya, dengan kata lain menstruasi merupakan fungsi fisiologis pada wanita dan merupakan proses katabolisme yang terjadi dibawah pengaruh hormon hipofisis dan ovarium (Benson, 2008). Dismenore merupakan gangguan yang paling sering dialami oleh para wanita dalam siklus menstruasi. Dismenore adalah nyeri di daerah perut, mulai terjadi pada 24 jam sebelum menstruasi serta mampu bertahan hingga 36 jam (Hendrik, 2006).

Penyebab dismenore adalah akibat tingginya jumlah prostaglandin dalam endometrium sehingga menyebabkan kontraksi yang kuat pada miometrium dan mampu menyempitkan pembuluh darah, mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium, serta nyeri. Prevalensi dismenore seluruh dunia berkisar antara 15,8% sampai 89,5%, dengan kejadian yang lebih tinggi pada populasi remaja (Calis, 2014). Di Indonesia sendiri prevalensi dismenore berkisar antara 45-95% dikalangan usia wanita produktif dengan 55% diantaranya merasa terganggu dan tidak nyaman saat terjadinya dismenore (Marlinda, 2013). Secara umum penanganan dismenore terbagi dalam dua kategori yaitu secara farmakologi dan non farmakologi.

Secara farmakologi dismenore dapat ditangani dengan obat analgesik seperti ibuprofen dan natrium naproksen. Walaupun analgesik dapat mengurangi nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan menimbulkan dampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi dismenore adalah terapi Murottal yang secara fisik mengandung unsur suara manusia dan dapat menstimulasi tubuh untuk menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin secara alami, serta meningkatkan perasaan rileks. Bacaan Al Quran merupakan obat yang komplit untuk berbagai macam penyakit, dari penyakit hati hingga penyakit fisik, baik itu penyakit dunia maupun penyakit akhirat.

## METODE

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah rancangan penelitian Pre eksperimental dengan menggunakan *One-group pre-post test design*. Dalam rancangan ini kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi kembali setelah dilakukannya intervensi (Nursalam, 2011). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan tahun 2013 yang mengalami dismenore sejumlah 50 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan tahun 2013 yang mengalami dismenore dan memenuhi kriteria inklusi sebagai sampel yang berjumlah 16 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *Non Probability Sampling* dengan *purposive sampling*. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang beragama Islam, mengalami dismenore sedang hingga berat, dapat diajak berkomunikasi secara aktif dan bersedia mengisi lembar persetujuan, mahasiswi yang menggunakan terapi farmakologi dalam menangani dismenore, mengalami gangguan kesadaran dan hospitalisasi tidak menjadi sampel dalam penelitian ini.

Variabel terikat (*Dependent variabel*) atau variabel yang dipengaruhi dalam penelitian ini adalah tingkat dismenore, sedangkan variabel bebas (*Independent variabel*) atau variabel yang mempengaruhi adalah terapi Murottal. Pada penelitian ini alat-alat yang digunakan untuk melakukan terapi Murottal adalah *mp3 player*, *handphone* beserta *earphone* dan lembar observasi menggunakan *numeric rating scale*.

Prosedur yang dilakukan peneliti dalam proses terapi Murottal adalah sebagai berikut: peneliti melakukan pengukuran tingkat dismenore sebelum dilakukannya intervensi, kemudian menyanyikan surah yang responden sukai, apabila tidak ada surah yang disukai maka akan diperdengarkan surah secara acak, anjurkan klien rileks selama 5 menit, lalu biarkan klien mendengarkan Murottal selama 60 menit menggunakan *earphone*, kemudian dilakukan pengukuran kembali tingkat dismenore menggunakan lembar observasi.

Pada penelitian ini, efektivitas terapi Murottal terhadap perubahan tingkat dismenore akan menggunakan uji *Marginal*

*Homogeneity*. Peneliti dalam menjalankan tugas meneliti atau melakukan penelitian harus mempertimbangkan prinsip manfaat, prinsip menghargai hak asasi manusia (*respect human dignity*) serta prinsip keadilan (*Rights to Justice*).

### HASIL PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 16 responden, seluruh responden dimasukan kedalam kelompok eksperimen, setiap responden melakukan terapi Murottal selama 60 menit. Pada penelitian ini analisa univariat dilakukan terhadap distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkatan dismenore.

Tabel 1. Tingkat Dismenore Sebelum dilakukan Terapi Murottal

Tingkat Dismenore	Jumlah	Persentase
Ringan	0	0%
Sedang	13	81,2%
Berat	3	18,8%
Total	16	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa tingkat dismenore responden sebelum dilakukan terapi Murottal dari 16 responden, sebanyak 13 responden (81,2%) mengalami dismenore sedang dan 3 responden (18,8%) mengalami dismenore berat.

Tabel 2. Tingkat Dismenore Setelah dilakukan Terapi Murottal

Tingkat Dismenore	Jumlah	Persentase
Ringan	13	81,25%
Sedang	2	12,5%
Berat	1	6,25%
Total	16	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas didapatkan hasil yaitu setelah dilakukan terapi Murottal terdapat 13 responden (81,25%) mengalami dismenore ringan, 2 responden (12,5%) mengalami dismenore sedang dan 1 responden (6,25%) mengalami dismenore berat.

Pada penelitian ini, analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat dismenore responden sebelum dan setelah dilakukan terapi Murottal. Efektivitas terapi Murottal terhadap perubahan tingkat dismenore pada responden dapat diketahui dengan uji hipotesis komparatif kategorik berpasangan *Marginal Homogeneity*. Hasil uji *Marginal Homogeneity* dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Pengaruh Terapi Murottal Sebelum dan Sesudah

		Tingkat dismenore sesudah intervensi			Total	p
		Ringan	Sedang	Berat		
Tingkat dismenore sebelum intervensi	Ringan	0	0	0	0	0,000
	Sedang	13	0	0	13	
	Berat	0	2	1	3	
Total		13	2	1	16	

Berdasarkan tabel diatas dapat terlihat bahwa Berdasarkan tabel di atas sebelum dilakukannya intervensi dari total responden sebanyak 16 orang didapatkan sebanyak 3 responden mengalami dismenore berat, sementara sebanyak 13 responden mengalami dismenore sedang. Setelah dilakukannya intervensi didapatkan hasil yaitu sebanyak 1 responden mengalami dismenore berat, kemudian sebanyak 2 responden mengalami dismenore sedang dan sebanyak 13 reponden mengalami dismenore ringan.

Hasil uji statistik dengan uji *Marginal Homogeneity* didapatkan bahwa nilai  $p = 0,000$  ( $< 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa adanya efektivitas terapi Murottal terhadap perubahan tingkat dismenore mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Angkatan 2013.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* yang diisi oleh para responden sebelum dilakukannya terapi Murottal didapatkan data bahwa sebanyak 3 orang responden mengalami dismenore berat atau dengan persentase 18,8% dan sebanyak 13 orang atau dengan persentase 81,2% dari jumlah responden mengalami dismenore sedang.

Menurut Salmalian (2014) di dalam *Comparative effect of thymus vulgaris and ibuprofen on primary dysmenorrhea: A triple-blind clinical study*, seseorang dikatakan mengalami dismenore sedang apabila nyeri yang dirasakan berada pada skala 4-7, dan dismenore berat berada pada skala 8-10.

Nyeri haid (dismenore) terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah yang tinggi. Di bawah pengaruh progesteron selama fase luteal pada siklus menstruasi, endometrium yang mengandung prostaglandin meningkat menyebabkan

kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri akan mencapai tingkat maksimum ketika menstruasi (Morgan, 2009).

Setelah dilakukan terapi Murottal, responden penelitian ini kembali mengisi lembar penilaian tingkat dismenore menggunakan *Numeric Rating Scale* setelah 60 menit dilakukan terapi Murottal. Dari hasil tersebut didapatkan sebanyak 1 orang dengan dismenore berat (6,25%), dismenore sedang 2 orang (12,5%), dan dismenore ringan sebanyak 13 orang atau dengan persentase 81,25% merupakan jumlah terbanyak yang didapatkan setelah dilakukannya intervensi.

Responden yang mengalami perubahan tingkat dismenore baik dari dismenore berat maupun dismenore sedang adalah sebanyak 15 responden dengan persentase sebesar 93,8% sedangkan 1 responden (6,2%) tidak mengalami perubahan tingkat dismenore. Perubahan yang terjadi pada responden yang mengalami perubahan setelah dilakukannya terapi Murottal adalah sebanyak satu tingkatan dismenore yaitu dari dismenore berat menjadi dismenore sedang sebanyak 2 responden (12,5%) dan dari dismenore sedang menjadi dismenore ringan sebanyak 13 responden (81,25%). Terdapat 1 responden (6,25%) yang tidak mengalami perubahan tingkat dismenore, hal ini dikarenakan responden merasa tidak dapat berkonsentrasi maksimal terhadap terapi Murottal yang didengar diakibatkan intensitas nyeri yang dirasakannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2011) tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al Quran terhadap tingkat nyeri menstruasi (dismenore) dengan hasil yaitu setelah dilakukannya intervensi terjadi perubahan tingkat nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 11 reponden atau dengan persentase 73,3% dari total 15 responden.

Menurut Wisudawati (2014) lantunan Al Quran secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan relaksasi, mengurangi kecemasan, menurunkan tekanan darah, pernafasan, denyut nadi, detak jantung serta aktivitas gelombang otak. Abdurrochman (2008) menjelaskan bahwa komponen gelombang otak pada stimulan terapi musik dan stimulan Al Quran (Murottal) mempunyai

kesamaan yaitu didominasi oleh gelombang delta. Adanya gelombang delta ini mengindikasikan bahwa kondisi seseorang dalam keadaan sangat rileks, sehingga stimulan Al Quran ini dapat memberikan ketenangan, ketentrangan dan kenyamanan seseorang.

Hasil uji statistik *Marginal Homogeneity* diperoleh nilai  $p = 0,000 (< 0,05)$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini bermakna bahwa adanya efektivitas terapi Murottal terhadap perubahan tingkat dismenore pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2013 serta menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat dismenore sebelum dan setelah dilakukannya terapi Murottal. Adapun hasil yang diperoleh yaitu sebelum dilakukannya intervensi dari total responden sebanyak 16 orang didapatkan sebanyak 3 responden (18,8%) mengalami dismenore berat, sementara 13 responden (81,2%) mengalami dismenore sedang. Setelah dilakukannya intervensi didapatkan hasil yaitu sebanyak 1 responden (6,25%) mengalami dismenore berat, 2 responden (12,5%) mengalami dismenore sedang dan sebanyak 13 responden (81,25%) mengalami dismenore ringan.

Hasil ini didukung oleh penelitian Wisudawati (2014) yang menggunakan terapi Murottal sebagai teknik relaksasi dalam menurunkan nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dikombinasikan dengan senam dismenore. Hasil penelitian menunjukkan intensitas dismenore sebelum dilakukannya intervensi paling banyak pada dismenore berat yaitu sebanyak 7 orang atau dengan persentase 43,8% dari total 16 reponden pada kelompok intervensi, sedangkan setelah diberikan intervensi intensitas dismenore yang paling banyak pada dismenore ringan dengan jumlah 13 responden atau dengan persentase 81,2%. Penelitian Putri (2011) juga menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al Quran dapat menurunkan tingkat dismenore pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2007 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan hasil sebanyak 11 reponden (73,3%) sebelum intervensi mengalami dismenore sedang namun setelah

intervensi, intensitas dismenore 11 responden tersebut turun menjadi dismenore ringan.

Murottal bermanfaat untuk menenangkan jiwa, sehingga tubuh dapat menghasilkan endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak serta susunan saraf tulang belakang yang dapat menimbulkan rasa nyaman. Murottal secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat menstimulasi tubuh untuk menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin secara alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki metabolisme tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernapasan, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Laju pernapasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik untuk menimbulkan ketenangan, pengendalian emosi, pemikiran yang lebih dalam serta metabolisme tubuh (Wisudawati, 2014).

Endorfin merupakan salah satu neurotransmitter yang berfungsi mengirimkan sinyal listrik dalam sistem persarafan. Endorfin dapat ditemukan pada kelenjar pituitari, pada bagian otak lainnya ataupun di seluruh sistem persarafan. Rasa nyeri dan keadaan stres adalah 2 kondisi yang dapat menyebabkan diperlukannya endorfin oleh tubuh. Endorfin berinteraksi dengan reseptor opiate di otak untuk menurunkan rasa nyeri dan mempunyai efek yang sama seperti morfin dan kodein namun perbedaannya yaitu aktivasi endorfin oleh reseptor opiate tidak menyebabkan ketergantungan dan kecanduan seperti obat-obatan golongan narkotika tersebut (Stoppler, 2014).

Lantunan ayat Al Quran dalam terapi Murottal mempunyai irama yang konstan, teratur, dan tidak ada perubahan yang mendadak serta nadanya rendah mempunyai efek relaksasi terhadap tubuh. Efek relaksasi terapi Murottal terlihat pada saat responden yang sedang mendengarkan terapi Murottal menunjukkan respon positif diantaranya responden terlihat tenang sembari memejamkan mata menikmati lantunan ayat Al Quran mengindikasikan bahwa responden berada dalam kondisi relaksasi. Hal ini membuktikan bahwa terapi Murottal dapat menstimulasi tubuh untuk menghasilkan endorfin secara alami yang dapat menghasilkan kenyamanan dan ketenangan jiwa.

Berdasarkan hal tersebut peneliti sependapat bahwa Murottal dapat memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis, sehingga terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf autonom tersebut. Hal ini menjadi prinsip dasar dari munculnya respon relaksasi akibat terjadinya keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis. Kondisi yang rileks akan mencegah vasospasme pembuluh darah akibat perangsangan simpatis pada kondisi stres sehingga dapat meningkatkan perfusi darah ke jaringan iskemik menjadi adekuat dan berakibat kepada berkurangnya nyeri haid (dismenore). Selain digunakan sebagai teknik relaksasi, Murottal juga dapat digunakan sebagai teknik distraksi yaitu sebagai pengalihan terhadap fokus konsentrasi rasa nyeri yang dirasakan para responden. Teknik distraksi sendiri juga merupakan salah satu alternatif terapi nonfarmakologi dalam penanganan nyeri.

Dalam penelitian ini penilaian intensitas nyeri haid (dismenore) hanya dilakukan berdasarkan penilaian subjektif dari para responden. Penilaian terhadap intensitas nyeri haid akan lebih baik bila mempertimbangkan penilaian secara objektif. Selain daripada hal tersebut, pada penelitian ini juga tidak mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan atau menurunkan intensitas dismenore seperti diet saat sebelum dilakukan intervensi. Beberapa kondisi seperti rasa lapar dapat meningkatkan intensitas dismenore, kemudian makanan hangat ataupun minuman dingin yang dapat menurunkan intensitas dismenore. Pada penelitian ini tempat yang digunakan adalah kampus Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dan kediaman para responden. Ketika dilakukan intervensi di kampus, beberapa responden merasa terbatas untuk memposisikan badan nyaman mungkin diakibatkan saat di kampus para responden hanya dapat duduk bersandar, posisi berbaring di tempat tidur sejatinya lebih nyaman untuk dapat masuk dalam keadaan relaksasi. Berdasarkan hal tersebut, akan lebih baik apabila dapat digunakan kediaman para responden saja agar responden dapat berbaring dan efek terapi Murottal yang dirasakan dapat menjadi lebih maksimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan efektivitas terapi Murottal terhadap perubahan tingkat dismenore mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2013, maka dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan terapi Murottal, responden yang mengalami dismenore sedang sebanyak 13 responden dengan presentase 81,2% dan responden yang mengalami dismenore berat sebanyak 3 responden dengan presentase 18,8%. Setelah dilakukan terapi Murottal, responden yang mengalami dismenore berat sebanyak 1 responden dengan presentase 6,25%, dismenore sedang sebanyak 2 responden dengan presentase 12,5% dan dismenore ringan sebanyak 13 responden dengan presentase 81,25%. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah intervensi terapi Murottal yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima, hal ini bermakna bahwa adanya efektivitas terapi Murottal terhadap perubahan tingkat dismenore pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2013.

Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi untuk kegiatan belajar mengajar mengenai pengetahuan ilmu keperawatan khususnya dalam pemberian asuhan keperawatan berupa terapi relaksasi dan distraksi pada dismenore. Bagi pelayanan keperawatan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi dalam pelaksanaan asuhan keperawatan terutama untuk membantu menurunkan tingkat dismenore pada klien. Kemudian untuk para responden, hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan pilihan terapi non farmakologi berupa teknik relaksasi dan distraksi yang tidak menimbulkan efek samping untuk mengatasi dismenore.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Abdurrochman, A., Perdana, S., & Andhika, S. (2008). Murottal Al Quran: Alternatif Terapi Suara Baru. *Prosiding Seminar Nasional Sains dan Teknologi-II, Universitas Lampung*, 17-18 November 2008, Universitas Padjajaran, Bandung
2. Benson, R. C. (2008). *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi, Ed. 9*. Jakarta: EGC.
3. Calis, K. A. (2014). Medscape Reference. Drugs, Disease and Procedures. *Dysmenorrhea*, 1-9. Diperoleh 7 November 2014, dari <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>
4. Hendrik. (2006). *Problema Haid dan Tinjauan Syariat Islam dan Medis*. Solo: Tiga Serangkai.
5. Morgan, G., & Hamilton, C. (2009). *Obstetri dan Ginekologi : Panduan Praktik*. Jakarta: EGC.
6. Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
7. Putri, R.P. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Mendengarkan Ayat Al Quran Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Mahasiswi PSIK Angkatan 2007 FKIK UMY Tahun 2011*. Universitas Muhammadiyah, Yogyakarta.
8. Salmalian, H. (2014). Comparative Effect of Thymus Vulgaris and Ibuprofen on Primary Dismenhorrea: A Triple-blind Clinical Study. *Caspian J Intern Med*, 2014, 5(2), 82-88. Diperoleh tanggal 23 November 2014, dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3992233>
9. Stoppler, M. C. (2014). *Endorphins: Natural Pain and Stress Fighter*. Diperoleh tanggal 31 Maret 2015, dari <http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=55001>
10. Wisudawati, E. R., Djuria, S. A., Erita, Puspitasari, P. I., & Gunadi, A. (2014). *Efektifitas Senam Disminore dengan Teknik Relaksasi Terapi Murottal untuk Mengurangi Disminore*. Diperoleh tanggal 3 November 2014, dari <http://www.umy.ac.id/%E2%80%8Bserem-quran-terbukti-turunkan-nyeri-haid-disminore.html>