

## PENGARUH RELAKSASI “MEDITASI DZIKIR” TERHADAP INTENSITAS NYERI PREMSNTRUASI SYNDROME PADA REMAJA PUTRI DI SMP DARUSH SHOLIHIN KOTA BATU

---

Lulu Viandini <sup>1)</sup>, Sri Mudayatiningsih <sup>2)</sup>, Susmini <sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

<sup>3)</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

E-mail : [luluviandini294@gmail.com](mailto:luluviandini294@gmail.com)

### ABSTRAK

Tubuh wanita akan terjadi perubahan kadar hormon khususnya pada masa sebelum menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi “Meditasi Dzikir” terhadap penurunan intensitas nyeri Premenstruasi syndrome pada remaja putri di SMP Darush Sholihin Kota Batu. Desain penelitian ini *Quasi Eksperimen Design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel 20 responden dari 85 populasi dengan menggunakan *Sampling Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan alat ukur nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*). Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan data biografi kemudian dianalisis uji paired sampel t test. Hasil penelitian sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam hampir sebagian responden (30%) mengalami nyeri sedang, didapatkan nilai *p value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh yang signifikan sesudah diberikan teknik relaksasi “Meditasi Dzikir”. Peneliti selanjutnya untuk memperhatikan faktor fisik serta pemantauan waktu pelaksanaan dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam.

**Kata Kunci** : Meditasi Dzikir, *Premenstruasi Syndrome*, Relaksasi.

**THE EFFECT OF RELAXATION “MEDITATION DHIKR” TO INTENSITY OF PRE  
MENSTRUAL PAIN SYNDROME IN YOUNG WOMEN IN JUNIOR HIGH SCHOOL  
DARUSH SHOLIHIN BATU**

**ABSTRACT**

*The woman body's will be changes in hormone levels, especially before the period of menstruation. This study aims to determine the effect of the relaxation technique “Dhikr Meditation” to decrease pain intensity premenstrual syndrome in adolescent girls in Junior High School Darush Sholihin Batu. The research design was quasi-experimental design with approach to one group pretest-posttest. A sample of 20 respondents from 85 population by using sampling purpose sampling. Collecting data was using observation sheets and biographical data is then it was analyzed paired sample t test. The result of the study after breath relaxation techniques given in almost some respondent (30%) had moderate pain, obtained p value= 0.000 ( $p < 0.05$ ) means taht teher was a significant effect after given the relaxation technique ‘Dhikr Meditation’. Researchers give further attention to physical factors and as monitoring the implementation time in doing the deep breathing relaxation techniques.*

**Keywords :** *Dhikr Meditation, Premenstrual Syndrome, Relaxation*

**PENDAHULUAN**

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris sel dari mukosa uterus secara berkala. Menstruasi terjadi dalam interval-interval kurang lebih teratur, siklis, dan dapat diperkirakan waktu-waktunya, sejak menarke sampai menopause kecuali saat hamil, menyusui, anovulasi, atau mengalami intervensi farmakologis (Cunningham, 2005). *Premenstrual syndrome* (PMS) adalah berbagai gejala fisik, psikologis, dan

emosional yang terkait dengan perubahan hormonal karena siklus menstruasi (Proverawati, 2009). *Premenstrual Syndrome* merupakan suatu keadaan yang menerangkan bahwa sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi. Biasanya, gejala tersebut muncul pada 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai (Manan, 2011). Penelitian oleh Mila pada tahun 2007 dengan judul “Pengaruh *Premenstrual syndrome* Terhadap tingkat Amarah Pada

Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang" dengan jumlah populasi sebanyak 120 orang didapatkan adanya tanda-tanda *sosiological* yang berhubungan dengan PMS. Tanda-tanda *sosiological* yang berat mengakibatkan gangguan tersebut halnya terjadi pada 40-50% dari seluruh populasi wanita, sehingga tidak semua wanita mengalami gangguan ini.

Salah satu cara untuk menangani keluhan-keluhan ini adalah dengan melakukan relaksasi "Meditasi Dzikir". Relaksasi adalah sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Atau relaksasi adalah suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat. Selanjutnya, ia juga memberi batasan tentang terapi relaksasi, sebagai suatu bentuk terapi yang menekankan pada mengajarkan konseli tentang bagaimana relaks, dengan asumsi bahwa keadaan otot yang relaks akan membantu mengurangi ketegangan kejiwaan (Chaplin, 2011). Meditasi adalah jalan menuju pikiran yang murni dan kokoh. Meditasi adalah jalan menuju pikiran yang murni dan kokoh. Sasaran meditasi ini adalah kesunyian nan indah, keheningan, dan kebeningan pikiran (Brahm, 2008).

Manfaat dari meditasi adalah memberikan dampak positif bagi orang-orang yang melakukannya, baik itu dampak pada psikis, tapi juga berdampak bagi mental orang yang melakukannya.

Semakin sering anda melakukan meditasi maka pikiran anda akan semakin jernih, mental anda menjadi kuat, tabah dalam menghadapi setiap kesulitan. Solusi pun mudah anda dapatkan (Haryanto, 2009). Peneliti sebelumnya dalam penelitiannya tentang penanganan nyeri operasi menggunakan meditasi dzikir pada pasien pasca operasi dengan jumlah populasi sebanyak 48 orang yang dilaksanakan pada tanggal 22 April 2015 di ruang Flamboyan RSUD.dr. Harjono Ponorogohasil penelitian menunjukkan rata-rata (70%) intensitas nyeri mengalami penurunan dari skala 7 menjadi 4,1. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kombinasi edukasi nyeri dan meditasi dzikir menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi fraktur (Nasriati, 2015).

Studi pendahuluan dilakukan peneliti pada remaja putri di SMP Darush Sholihin Kota Batu pada tanggal 4 Juni 2016, didapati dari 15 orang siswi, 11 orang mengatakan pasti merasakan nyeri saat PMS. Sedangkan siswanya yaitu 4 orang mengatakan tidak ada keluhan setiap kali PMS. Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Relaksasi "Meditasi Dzikir" Terhadap Intensitas Nyeri *Premenstruasi Syndrome* Remaja Putri di SMP Darush Sholihin Kota Batu.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen disebut *post-test*. Jumlah populasi sebanyak 85 responden dengan pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling* sebanyak 20 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi NRS dan data biografi dan menggunakan analisa *uji paired sample t test* dengan *SPSS 23 for windows*. Penelitian dilakukan Di SMP Darush Sholihin Kota Batu, Jl. Suropati no. 139, Kec. Batu, Jawa Timur dan waktu penelitian dilakukan pada bulan September 2016. Variabel independen: pada penelitian ini adalah relaksasi meditasi dan Variabel dependen adalah intensitas nyeri PMS. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Remaja putri di SMP Darush sholihin tahun ajaran 2016/2017
- 2) Sudah mengalami menstruasi
- 3) Mengalami nyeri PMS
- 4) Bersedia menjadi responden

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan

relaksasi “Meditasi Dzikir”, hampir seluruh (95%) responden mengalami nyeri sedang, dan sebagian kecil (5%) responden mengalami nyeri ringan.

Tabel 1. Distribusi kategori Nyeri *Premenstruasi Syndrome* sebelum diberikan relaksasi “Meditasi Dzikir” pada remaja putri di SMP Darush Sholihin Kota Batu Tahun 2016

Nyeri	f	(%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	1	5
Sedang	19	95
Berat	0	0
Sangat berat	0	0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 2. Kategori Nyeri *Premenstruasi Syndrome* Sesudah Diberikan Relaksasi “Meditasi Dzikir” Pada Remaja Putri Di SMP Darush Sholihin Kota Batu Tahun 2016.

Nyeri	f	(%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	14	70
Sedang	6	30
Berat	0	0
Sangat berat	0	0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan relaksasi “Meditasi dzikir” sebagian besar (70%) mengalami nyeri ringan, dan hampir sebagian (30%) mengalami nyeri sedang.

Tabel 3. Pengaruh Relaksasi “Meditasi Dzikir” Terhadap Intensitas Nyeri Prementsruasi Syndrome Pada Remaja Putri di SMP Darush Sholihin Kota Batu Tahun 2016

		Sesudah relaksasi					Total
		Tidak	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat	
Sebelum relaksasi	Tidak	0	0	0	0	0	0
	Ringan	0	1 5.0%	0	0	0	1 5.0%
	Sedang	0	13 65.0%	6 30.0%	0	0	19 95.0%
	Berat	0	0	0	0	0	0
	Sangat Berat	0	0	0	0	0	0
Total		0	14 70.0%	6 30.0%	0	0	20 100%

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan bahwa sebelum diberikan relaksasi ‘Meditasi Dzikir’ hampir seluruh responden (95%) mengalami nyeri sedang atau sebanyak 19 responden. Sedangkan sesudah diberikan relaksasi ‘Meditasi Dzikir’ terjadi penurunan isntensitas skala nyeri menjadi hampir sebagian responden (30%) atau sebanyak 6 responden.

#### **Intensitas nyeri premenstruasi syndrome sebelum diberikan relaskasi “meditasi dzikir”**

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa sebelum diberikan perlakuan dari seluruh responden, 95% mengalami nyeri sedang dan 5% mengalami nyeri ringan. Untuk mengatasi hal tersebut dapat dilakukan salah satu cara mengurangi nyeri PMS, yaitu dengan relaksasi “meditasi dzikir”. Meditasi membuat

organ tubuh, sel-sel tubuh dan semua zat yang ada dalam tubuh akan mengalami hemeostatis, bergerak dalam keadaan seimbang, berfungsi dalam keadaan seimbang, dan bekerja dalam keadaan teratur. Semua alat-alat tubuh akan berfungsi semaksimal mungkin dan peneluaran tenaga seminimal mungkin (Suryani, 2000).

#### **Intensitas nyeri premenstruasi syndrome sesudah diberikan relaksasi meditasi dzikir**

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa sesudah diberikan relaksasi meditasi dzikir sebgain besar responden mengalami penurunan intensitas skala nyeri, yaitu dari nyeri sedang berubah menjadi nyeri ringan. Persentase 70% nyeri ringan berjumlah 14 orang dan 30% nyeri sedang berjumlah 6 orang. Hal ini sesuai dengan manfaat yang diperoleh

bila melakukan relaksasi meditasi dzikir dengan benar dan rutin akan membawa manfaat bagi seseorang diantaranya melatih otot-otot tertentu terutama otot panggul, mengurangi nyeri karena otot panggul dan vagina mengalami peregangan serta pembuluh darah dapat melebar sehingga oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi (Smeltzer, 2013).

#### **Pengaruh relaksasi “meditasi dzikir” terhadap intensitas nyeri premenstruasi syndrome**

Berdasarkan Tabel 4 Hasil analisis diperoleh hasil  $p$  value 0,000 dengan standar defiasi  $\alpha = 0,05$ , nilai  $p < 0,05$ . Maka terhadap pengaruh relaksasi “meditasi dzikir” terhadap penurunan intensitas nyeri premenstruasi syndrome. Berdasarkan analisa data menunjukkan bahwa ada pengaruh, hal tersebut disebabkan manfaat relaksasi “meditasi dzikir” terhadap kesehatan tubuh. Premenstruasi syndrome merupakan kejadian fisiologis yang terjadi pada kaum wanita. Jika *Premenstruasi Syndrome* ini berlangsung secara rutin, maka tidak ada alasan untuk menghentikan terapi relaksasi “meditasi dzikir” ini, karena hal ini dapat mengatasi nyeri pada saat terjadi premenstruasi syndrome (Haryanto, 2009).

Meditasi memberikan kesempatan kepada pikiran untuk mendapatkan ide-

ide yang banyak dan bagus. Timbulnya kondisi yang relaks saat bermeditasi membuat otak mempertahankan gelombang alpha (tenang) dalam pikiran. Dalam kondisi tenang, yaitu otak telah dikuasai oleh gelombang alpha itulah biasanya akan timbul berbagai ide serta pemikiran yang positif. Hal ini penting untuk mengatasi masalah. Merangsang otak juga akan menciptakan ide-ide yang lebih kaya. Orang yang dengan jelas mempraktekkan pernapasan dan meditasi dalam hubungan dengan kultur fisik atau peningkatan kondisi tertentu, seraf peningkatan mental dan kesadaran jiwa, banyak memperoleh hasil yang menakjubkan. Mereka merasa seperti ada suatu dorongan untuk berpikir positif, terkendali dan apa yang dicita-citakan dapat mereka raih dengan rasa syukur dan bahagia (Haryanto, 2009).

#### **KESIMPULAN**

- 1) Gambaran presentasi usia responden di SMP Darush Sholihin Kota batu adalah usia 13 tahun dengan presentasi sebanyak 7 orang atau 35%.
- 2) Hasil analisis diperoleh  $p$  value  $< 0,05$ . Maka terdapat pengaruh relaksasi “Meditasi Dzikir” terhadap intensitas nyeri PMS. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima. Berdasarkan analisa data

menunjukkan bahwa ada pengaruh, hal tersebut disebabkan manfaat relaksasi “meditasi dzikir” terhadap kesehatan tubuh. Jika melakukan terapi relaksasi “Meditasi Dzikir” ini secara rutin setiap kali mengalami nyeri PMS maka dapat mengatasi atau mengurangi nyeri yang dirasakan. Pada saat relaksasi, maka otot-otot yang tegang menjadi meregang dan rileks.

## SARAN

Hasil ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam penelitian selanjutnya. Dan diharapkan ke peneliti selanjutnya untuk memperhatikan faktor psikis yang dapat mempengaruhi pemberian perlakuan relaksasi “Meditasi Dzikir” agar pemberian perlakuan dilakukan dengan benar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Brahm, Ajahn. 2008. *Super Power Mindfulness*, Jakarta: Ehipasiko Foundation.
- Chaplin, J. P..2011. *Kamus Lengkap Psikologi*: Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cunningham, F. G. 2005. *Obstetri williams*. Jakarta: EGC. Ed. 21.
- Haryanto, Sri. 2009. *Meditasi Para Eksekutif*. Untuk mencapai sukses dalam karir dan hidup. M-KAM: Manajemen Kesehatan Alami Mandiri.
- Manan, El. 2011. *Miss V*. Yogyakarta: buku biru.
- Nasriati, ririn. 2015. *Kombinasi Edukasi Nyeri Dan Meditasi Zikir Meningkatkan Adaptasi Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Proverawati dan Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, brenda G. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner Dan Suddarth (ed. 8, vol. 1, 2)*. Jakarta: EGC.
- Suryani, Luh Ketut. 2000. *Meditasi Relaksasi Spirit Suryani*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.