

ABSTRAK

Dismenore seringkali dialami oleh beberapa wanita saat menstruasi. Hampir beberapa wanita tidak dapat melakukan aktivitas hingga sampai dilakukan pemberian terapi obat-obatan. Upaya mengatasi *dismenore* melalui terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi Murottal Al-quran surah Ar-Rahman sebagai terapi non-farmakologi dengan tempo lambat dan irama tenang dapat meningkatkan hormon endorfin sehingga skala nyeri berkurang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi mendengarkan Murottal Al-quran surah Ar-Rahman terhadap skala nyeri haid pada siswi kelas X jurusan akuntansi III di SMK Ketintang Surabaya.

Metode penelitian menggunakan *Pre-Experimental* dengan rancangan *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Pengambilan sampel melalui metode *simple random sampling* yang berjumlah 31 responden dengan populasi 34 responden. Variabel independen terapi mendengarkan murottal Al-quran surah Ar-rahman. Variabel dependen skala nyeri haid (*dismenore*). Instrumen penelitian menggunakan mp3/hp dengan *headset* dan kuesioner *numeric rating scale*. Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan tindakan terapi Murottal Al-quran surah Ar-Rahman, rata-rata *dismenore* dengan skala 4,29 (nyeri sedang) dan sesudah diberikan tindakan rata-rata *dismenore* dengan skala 1,16 (nyeri ringan). Setelah dilakukan uji *paired t-test* di dapatkan p value 0,000 dan $\alpha = 0,05$. Berarti $p < \alpha$, maka H_0 ditolak.

Terapi Murottal Al-quran surah Ar-Rahman dapat menurunkan skala nyeri haid pada siswi kelas X akuntansi III di SMK Ketintang Surabaya. Disarankan pihak sekolah untuk meningkatkan frekuensi penyuluhan tentang penanganan *dismenore* dengan menggunakan terapi mendengarkan Murottal Al-quran surah Ar-Rahman.

Kata kunci: Murottal Al-quran surah Ar-Rahman, Skala nyeri haid