

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Erin Ersanda
NIM. P17320319062

Penerapan Teknik Distraksi Audio Murottal Dalam Upaya Mengurangi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darul Fikri Andalusy Bogor

i-xiii + 46 Halaman. V BAB, 6 Tabel, 1 Gambar, 7 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenore adalah nyeri di daerah perut yang disebabkan karena kram rahim yang terjadi sebelum dan selama menstruasi, rasa nyeri di daerah perut bagian bawah saat haid berlangsung yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu cara mengatasi dismenore adalah dengan teknik distraksi audio murottal. **Tujuan :** Penelitian dalam bentuk studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui perubahan penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik distraksi audio murottal. **Metode Penelitian** dalam bentuk Studi kasus ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif dan observasi. Sampel yang digunakan yaitu sampling dengan 3 responden dengan kriteria inklusi dan ekslusi. Teknik disitraksi audio murottal dilakukan selama 4 hari dengan 4 kali pertemuan dan 1 kali pertemuan adalah 20 menit setiap teknik distraksi audio murotal. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner intensitas nyeri yaitu Nurmeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur skala nyeri. **Hasil :** adanya penurunan tingkat nyeri haid (dismenore) setelah dilakukan terapi murottal dengan penurunan skala nyeri berat menjadi ringan bahkan sampai ada yang tidak mengalami nyeri. Diharapkan teknik distraksi audio murottal dapat dilakukan secara mandiri serta menjadi rekomendasi remaja putri yang memiliki permasalahan nyeri haid.

Kata Kunci : Nyeri Haid (Dismenore), Distraksi Audio Murottal, Remaja Putri

Daftar Pustaka : 27 (2011-2021)

Erin Ersanda
NIM. P17320319062

Application of Murottal Audio Distraction Technique in an Effort to Reduce Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Young Women at Darul Fikri Andalusy Islamic Boarding School Bogor

i-xiii + 46 Pages. V CHAPTER, 6 tables, 1 figure, 7 appendices

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea is a pain in the abdominal area caused by uterine cramps that occur before and during menstruation, pain in the lower abdominal area during menstruation that can interfere with daily activities. One way to overcome dysmenorrhea is with murottal audio distraction techniques. **Purpose:** Research in the form of a case study aims to determine changes in the decrease in the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) before and after the application of the murottal audio distraction technique. **Research Methods:** in the form of Case studies this is an applied research with case studies that use descriptive and observational research methods. The sample used was sampling with 3 respondents with inclusion and exclusion criteria. The murottal audio extraction technique is carried out for 4 days with 4 meetings and 1 meeting is 20 minutes each murotal audio distraction technique. The data collection tool uses a pain intensity questionnaire, the Nurmeric Rating Scale (NRS) to measure the pain scale. **Results:** there is a decrease in the level of menstrual pain (dysmenorrhea) after murottal therapy with a decrease in the scale of severe pain to mild even until someone does not experience pain. It is hoped that the murottal audio distraction technique can be done independently and become a recommendation for young women who have menstrual pain problems

Keywords : Menstrual Pain (Dysmenorrhea), Murottal Audio Distraction, Young Women

Bibliography : 27 sources (2011-2021)