

Terapi Back Massage Dan Murattal Al-Qur'an

Pada Nyeri Dismenore Dan Kecemasan

Terapi Back Massage dan Murattal Al-Qur'an adalah dua pendekatan yang inovatif dan holistik dalam mengatasi nyeri dismenore (nyeri menstruasi) dan kecemasan. Terapi Back Massage melibatkan teknik pijat yang ditargetkan pada area punggung untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, membantu mengurangi rasa sakit dan kecemasan yang terkait dengan dismenore. Pendekatan ini memiliki dasar ilmiah yang kuat dalam meredakan nyeri kronis dan ketegangan otot.



Terapi Back Massage Dan Murattal Al-Qur'an

Pada Nyeri Dismenore Dan Kecemasan



Dr.Mamlukah, SKM.,M.Kes | Dr. Lely Wahyuniar, M.Si |
Dr. Esty Febriani,M.Kes | Mira Eka Puspita, S.Kep.,M.KM

Editor : Bdn.Endang Khoirunnisa,SST.,M.Kes

**TERAPI BACK MASSAGE DAN
MURATTAL AL-QUR'AN PADA
NYERI DISMENOIRE DAN
KECEMASAN**

**Dr.Mamlukah, SKM.,M.Kes
Dr. Lely Wahyuniar, M.Si
Dr. Esty Febriani,M.Kes
Mira Eka Puspita, S.Kep.,M.KM**

CV. Mitra Edukasi Negeri

**Terapi Back Massage dan Murattal Al-Qur'an pada
Nyeri Dismenore dan Kecemasan
ISBN: 978-623-8319-49-7**

Penulis :

Dr.Mamlukah, SKM.,M.Kes
Dr. Lely Wahyuniar, M.Si
Dr. Esty Febriani,M.Kes
Mira Eka Puspita, S.Kep.,M.KM

Editor :

Bdn.Endang Khoirunnisa,SST.,M.Kes.

Penyunting :

Ari Sulistyawati

Penerbit :

CV. Mitra Edukasi Negeri
Anggota IKAPI Nomor : 172/DIY/2023

Redaksi :

Perumahan GMA Cepokosari,
Jalan Rese Indah H1, Cepokojajar,
Sitimulyo, Piyungan, Bantul. Kode pos 55792.
Telp : +6289519119066

Cetakan pertama, Oktober 2023.

**Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang
memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit**



PRAKATA

Segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, yang telah memberi kami kekuatan dan petunjuk untuk menyelesaikan buku ini. Buku ini lahir dari kerja keras dan dedikasi tim penulis, yang senantiasa bersyukur atas ilmu yang telah diberikan oleh-Nya.

Buku ini adalah hasil inspirasi dari penelitian mendalam yang kami lakukan. Kami memahami pentingnya mencari solusi terbaik untuk masalah Dismenore dan Kecemasan, dan itulah yang mendorong kami untuk mengeksplorasi metode terapi Back Massage dan Murattal Al-Qur'an. Semoga buku ini bermanfaat bagi pembaca yang mencari pemahaman lebih dalam tentang metode pengobatan yang kami bahas.

Dalam kesempatan ini, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Riset dan Teknologi Pendidikan Tinggi yang telah mendanai penelitian yang hasilnya kami publikasikan melalui buku ini. Juga kepada jajaran manajemen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan yang telah memberikan dukungan baik sarana prasarana maupun fasilitas lain yang dibutuhkan, sehingga semua rangkaian penelitian bisa kami selesaikan sesuai rencana.

Kami berharap pembaca akan menemukan buku ini informatif dan memberi wawasan baru. Semoga ilmu yang kami bagikan dapat memberi manfaat bagi mereka yang membutuhkan. Terima kasih kepada Allah SWT atas segala petunjuk dan dukungan-Nya dalam proses penulisan buku ini.

Semoga buku ini dapat menjadi sumber pengetahuan yang bermanfaat dan memberikan inspirasi bagi pembaca untuk menjalani hidup dengan lebih sehat dan sejahtera. Terima kasih atas kepercayaan dan dukungan pembaca yang

telah meluangkan waktu untuk membaca buku ini. Semoga
kita semua selalu dalam lindungan-Nya.
Aamiin.

Kuningan, Oktober 2023

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB I Pemahaman tentang Dismenore dan Kecemasan.....	1
A. Definisi Dismenore	2
B. Kecemasan dan Dismenore	27
BAB II Terapi Back Massage.....	35
A. Pengenalan Back Massage	36
B. Anatomi dan Fisiologi Punggung	46
C. Teknik Pijat Punggung	58
D. Manfaat Back Massage untuk Nyeri Dismenore	62
E. Penggunaan Back Massage dalam Pengelolaan Kecemasan	66
BAB III Terapi Murattal Al-Qur'an dalam Pengelolaan Nyeri Dismenore.....	83
A. Pengenalan Murattal Al-Qur'an	84
B. Pengaruh Murattal Al-Qur'an pada Nyeri Dismenore.....	89
C. Penggunaan Murattal Al-Qur'an untuk Mengurangi Kecemasan.....	112
BAB IV Keberhasilan Terapi	117
A. Efek Terapi Back Massage terhadap Kecemasan dan Nyeri Dismenore	122
B. Efek Terapi Murattal Al-Qur'an terhadap Kecemasan dan Nyeri Dismenore	130
C. Kombinasi Efektivitas Back Massage dan Murattal Al- Qur'an	147
BAB V Pertimbangan Terapi yang Sesuai untuk Individu.....	161
A. Evaluasi Kebutuhan Individu	162
B. Penyesuaian Terapi Back Massage	168
C. Penyelarasan Terapi Murattal Al-Qur'an	175
D. Integrasi Terapi Back Massage dan Murattal Al-Qur'an.....	178



BAB VI Pengembangan Keterampilan Pelaksanaan Terapi.....	183
A. Pelatihan Teknik Back Massage	184
B. Pengelolaan Proses Terapi	197
DAFTAR PUSTAKA	217
SINOPSIS.....	224

BAB I

Pemahaman

tentang Dismenore dan

Kecemasan



A. Definisi Dismenore

Dismenore, berasal dari bahasa Yunani 'dys' yang artinya buruk dan 'menorrhea' yang merujuk pada menstruasi, diartikan sebagai pengalaman nyeri menstruasi yang ekstrem dan berkepanjangan. Smith (2020) menjelaskan bahwa Dismenore menandai serangkaian kontraksi rahim yang sangat intens yang menghambat kelancaran aliran darah menstruasi. Gejala ini menjadikan setiap siklus menstruasi sebagai tantangan fisik dan emosional bagi perempuan yang terkena.

Dalam dunia kedokteran, Dismenore dibagi menjadi dua jenis utama: Dismenore primer dan Dismenore sekunder. Dismenore primer, sebagaimana dijelaskan oleh Pakpour et al., (2020), adalah nyeri menstruasi tanpa penyebab medis yang jelas, seringkali terjadi pada masa remaja dan memudar dengan bertambahnya usia. Sementara itu, Dismenore sekunder muncul sebagai akibat dari kondisi medis lain seperti endometriosis atau fibroid yang mempengaruhi organ reproduksi perempuan.

Pengenalan akan perbedaan antara kedua jenis Dismenore ini membantu para praktisi medis dalam mengidentifikasi dan mengelola kondisi pasien dengan lebih efektif.

Penyelidikan lebih lanjut tentang Dismenore memperlihatkan bahwa nyeri hebat yang dirasakan oleh para perempuan seringkali disertai oleh gejala lain seperti mual, muntah, dan diare (Rogers et al., 2023). Manifestasi dari Dismenore ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memberi dampak psikologis yang signifikan pada kualitas hidup perempuan yang terkena. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang definisi Dismenore ini menjadi landasan penting bagi peneliti, praktisi medis, dan individu yang ingin memahami serta mengatasi fenomena ini dengan lebih baik.

Salah satu faktor utama adalah ketidakseimbangan hormon dalam tubuh perempuan. Penelitian yang mendalam oleh Bajalan et al (2019) mengungkapkan bahwa fluktuasi hormon, terutama prostaglandin, yang berperan dalam memicu kontraksi rahim yang

kuat. Tingginya kadar prostaglandin memicu respons inflamasi dan nyeri yang intens, mempengaruhi intensitas dan durasi nyeri menstruasi.

Tidak hanya itu, faktor-faktor genetik juga turut menjadi peran penting dalam kecenderungan Dismenore. Penelitian genom oleh Petrovich et al. (2019) mengidentifikasi adanya pola keturunan dalam keluarga yang mengalami Dismenore, menunjukkan adanya predisposisi genetik yang memengaruhi seberapa rentan seseorang terhadap kondisi ini.

Selain itu, ada juga faktor-faktor gaya hidup yang dapat memperburuk Dismenore. Faktor-faktor seperti diet yang kaya lemak jenuh, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, telah dikaitkan dengan peningkatan risiko Dismenore. Nutrisi yang seimbang dan gaya hidup yang sehat dapat membantu mengurangi gejala Dismenore (Unsal et al., 2017). Kebiasaan merokok, misalnya, dapat memperparah gejala Dismenore karena nikotin dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan mengurangi aliran darah ke

rahim (Sinaga et al., 2020). Pola makan yang tidak sehat, tinggi kafein, dan stres berkepanjangan juga telah terbukti memiliki dampak negatif terhadap tingkat keparahan Dismenore.

Situasi hormonal menstruasi

Hormon, terutama prostaglandin, memainkan peran kunci dalam memicu nyeri menstruasi. Prostaglandin adalah senyawa kimia yang diproduksi oleh jaringan dalam tubuh, termasuk dalam dinding rahim (endometrium). Prostaglandin berperan dalam mengatur berbagai fungsi tubuh, termasuk respons inflamasi dan kontraksi otot.

Selama menstruasi, level prostaglandin meningkat. Tingkat prostaglandin yang tinggi dapat menyebabkan kontraksi rahim yang lebih kuat dan lebih sering. Ketika rahim berkontraksi dengan kuat, ini membatasi aliran darah ke jaringan rahim, menyebabkan kekurangan oksigen dan meningkatkan ketegangan pada otot, yang kemudian menyebabkan nyeri.

Peran prostaglandin dalam nyeri menstruasi adalah sebagai berikut:

- 1) Prostaglandin merangsang kontraksi rahim, yang diperlukan untuk membantu tubuh mengeluarkan lapisan dalam rahim (endometrium) selama menstruasi. Namun, jika tingkat prostaglandin terlalu tinggi, kontraksi rahim menjadi lebih kuat dan menyebabkan nyeri.
- 2) Prostaglandin meningkatkan respons inflamasi dalam tubuh, yang pada gilirannya meningkatkan sensitivitas terhadap rasa sakit. Ini membuat perempuan yang memiliki tingkat prostaglandin yang tinggi lebih rentan terhadap nyeri menstruasi yang intens.
- 3) Prostaglandin dapat menyebabkan pembuluh darah di rahim menyempit, menghambat aliran darah ke jaringan rahim. Ketika jaringan rahim kekurangan oksigen dan nutrisi, ini dapat menyebabkan nyeri.

Penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) seperti ibuprofen dapat membantu mengurangi produksi prostaglandin dan

meredakan nyeri menstruasi. Obat-obatan ini menghambat enzim yang diperlukan untuk produksi prostaglandin, membantu mengurangi kontraksi rahim dan meredakan peradangan.

Penting untuk dicatat bahwa setiap perempuan merespons prostaglandin dengan cara yang berbeda. Beberapa perempuan mungkin memiliki tingkat prostaglandin yang lebih tinggi dan oleh karena itu lebih mungkin mengalami nyeri menstruasi yang parah, sementara yang lain mungkin tidak merasakan nyeri sama sekali. Jika nyeri menstruasi mengganggu kehidupan sehari-hari atau berubah secara signifikan dari biasanya, penting untuk berkonsultasi dengan profesional medis untuk evaluasi lebih lanjut.

Dismenore adalah kondisi medis yang ditandai oleh nyeri menstruasi yang parah dan kadang-kadang mengganggu kegiatan sehari-hari. Namun, perlu diingat bahwa nyeri Dismenore memiliki perbedaan signifikan dengan ketidaknyamanan menstruasi alami

yang dialami oleh banyak perempuan (Amri et al., 2022).

Melalui tabel 1.1 berikut dirinci klarifikasi mengenai perbedaan antara nyeri Dismenore dan ketidaknyamanan menstruasi alami.

Tabel 1.1. Perbedaan nyeri dismenore dan ketidaknyamanan menstruasi alami

Aspek pengamatan	Dismenore	Ketidaknyamanan Menstruasi Alami
Intensitas Nyeri	Nyeri Dismenore adalah nyeri menstruasi yang sangat intens, seringkali membutuhkan penggunaan obat penghilang nyeri yang kuat untuk mengatasi. Nyeri ini bisa menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.	Ketidaknyamanan menstruasi alami lebih bersifat ringan dan biasanya dapat diatasi dengan obat-obatan tanpa resep atau metode pengelolaan nyeri yang sederhana.
Durasi Nyeri	Nyeri Dismenore biasanya berlangsung lebih lama daripada ketidaknyamanan menstruasi alami. Nyeri ini dapat dimulai sebelum	Ketidaknyamanan yang bersifat alami seringkali bersifat sementara dan berlangsung hanya selama beberapa jam hingga satu hari saat menstruasi.

Aspek pengamatan	Dismenore	Ketidaknyamanan Menstruasi Alami
	menstruasi dimulai dan berlanjut selama beberapa hari setelahnya.	
Dampak Terhadap Aktivitas Sehari-hari	Nyeri Dismenore dapat menghambat kemampuan perempuan untuk bekerja, sekolah, atau berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan sosial lainnya. Ini dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup dan produktivitas.	Ketidaknyamanan menstruasi alami biasanya tidak menghentikan perempuan dari melakukan aktivitas sehari-hari dan jarang mengganggu produktivitas secara serius.
Penyebab Underlying	Nyeri Dismenore dapat disebabkan oleh kondisi medis seperti endometriosis atau fibroid rahim. Kondisi ini menyebabkan kontraksi rahim yang kuat, menyebabkan nyeri yang parah selama menstruasi.	Ketidaknyamanan menstruasi alami biasanya terjadi karena kontraksi rahim normal sebagai bagian dari proses menstruasi bulanan.

Perbedaan antara Dismenore primer dan Dismenore sekunder

Dismenore primer merujuk pada nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya penyebab medis yang jelas. Ini adalah jenis Dismenore yang paling umum dialami oleh perempuan, khususnya pada masa remaja. Ketika bulan datang, bukan hanya tanda kedatangan siklus menstruasi, melainkan juga tanda kedatangan nyeri yang luar biasa hebat.

Nyeri yang dirasakan oleh perempuan yang mengidap Dismenore primer tidak hanya sebatas ketidaknyamanan ringan, melainkan nyeri yang cukup intens yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Rahim, organ yang berperan dalam menstruasi, mengalami kontraksi untuk membantu mengeluarkan darah menstruasi. Namun, pada perempuan dengan Dismenore primer, kontraksi ini menjadi sangat kuat, menyebabkan gangguan aliran darah ke rahim dan menyebabkan nyeri yang tajam dan menyiksa.

Keunikan Dismenore primer adalah intensitas nyeri yang dirasakan oleh perempuan yang sehat tanpa adanya kelainan organik yang mendasari. Nyeri ini biasanya dimulai sebelum atau pada awal menstruasi dan dapat berlangsung selama beberapa hari. Seiring dengan nyeri, gejala-gejala lain seperti mual, muntah, pusing, dan diare juga sering menyertainya.

Meskipun Dismenore primer sering terjadi pada masa remaja, gejala-gejalanya bisa mereda seiring bertambahnya usia atau setelah melahirkan anak. Meski demikian, bagi beberapa perempuan, Dismenore primer tetap menjadi tantangan yang harus dihadapi setiap bulan. Pentingnya pemahaman tentang Dismenore primer tidak hanya terletak pada pengelolaan nyeri secara langsung, tetapi juga pada pemahaman terhadap dampaknya pada kualitas hidup perempuan. Dismenore primer tidak hanya sekadar nyeri menstruasi; ini adalah beban emosional dan fisik yang perlu dipahami dan diatasi dengan cermat dan empati oleh para

tenaga medis dan pendukung kesehatan perempuan.

Dismenore sekunder adalah bentuk nyeri menstruasi yang terjadi sebagai akibat dari kondisi medis atau patologis lainnya. Berbeda dengan Dismenore primer, Dismenore sekunder memiliki penyebab yang lebih jelas dan sering kali terkait dengan kondisi organik di dalam tubuh perempuan.

Salah satu penyebab utama Dismenore sekunder adalah endometriosis, suatu kondisi di mana jaringan yang biasanya tumbuh di dalam rahim (endometrium) mulai tumbuh di luar rahim, seperti pada ovarium, saluran tuba, atau permukaan organ panggul lainnya. Ketika siklus menstruasi dimulai, jaringan endometriosis ini juga mengalami perubahan siklus hormonal, menyebabkan kontraksi rahim yang menyakitkan dan merusak jaringan di sekitarnya.

Fibroid, tumor jinak yang tumbuh di dalam atau di sekitar rahim, juga dapat menjadi penyebab Dismenore sekunder. Ukuran dan

lokasi fibroid dapat mempengaruhi seberapa parah nyeri yang dirasakan oleh penderitanya.

Selain itu, infeksi panggul, seperti radang panggul, dapat menyebabkan peradangan di organ panggul yang menyebabkan nyeri hebat saat menstruasi. Penyakit radang panggul (PID), yang sering disebabkan oleh infeksi menular seksual yang tidak diobati, dapat menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan selama menstruasi.

Adanya penyumbatan atau penyempitan serviks, saluran yang menghubungkan rahim dengan vagina, juga dapat menghambat keluarnya darah menstruasi dan menyebabkan nyeri. Polip endometrium, pertumbuhan jaringan berlebih di dalam rahim, serta adanya IUD (Intrauterine Device) sebagai alat kontrasepsi, juga dapat menjadi faktor penyebab Dismenore sekunder.

Pentingnya mengidentifikasi Dismenore sekunder adalah untuk mengungkap akar penyebab nyeri menstruasi yang lebih dalam. Melalui diagnosis dan pengelolaan yang tepat terhadap kondisi medis yang mendasarinya,

perempuan yang mengalami Dismenore sekunder dapat menerima perawatan yang sesuai dan mengurangi dampak nyeri serta ketidaknyamanan yang mereka alami setiap bulan.

Gejala Dismenore

Dismenore, terlepas dari bentuknya, membawa beban nyeri yang serius dan mengubah setiap siklus menstruasi menjadi pengalaman yang sulit dan menyakitkan (Sumarni & Intasir, 2022). Beberapa gejala yang sering menyertai Dismenore, baik primer maupun sekunder, termasuk:

1) Nyeri perut bagian bawah

Nyeri yang dirasakan terutama di bagian bawah perut, seringkali terasa seperti kram atau kontraksi yang hebat. Nyeri ini bisa bersifat tumpul atau tajam dan dapat meluas ke daerah pinggul dan paha.

2) Nyeri yang menyengat dan tidak terduga

Salah satu ciri khas Dismenore adalah nyeri yang datang dan pergi secara tiba-tiba,

seringkali meningkat pada hari-hari awal menstruasi.

3) Mual dan muntah

Banyak perempuan dengan Dismenore mengalami mual dan bahkan muntah, terutama saat nyeri mencapai tingkat yang sangat intens. Gejala ini dapat memperburuk ketidaknyamanan yang dirasakan.

4) Diare atau konstipasi

Dismenore dapat menyebabkan ketidaknyamanan di sistem pencernaan, menyebabkan diare pada beberapa perempuan dan konstipasi pada yang lain.

5) Sakit kepala dan pusing

Beberapa perempuan melaporkan sakit kepala yang hebat dan pusing selama periode menstruasi yang menyakitkan ini, mungkin disebabkan oleh perubahan hormonal.

6) Kelelahan dan gangguan tidur

Nyeri yang intens dapat menyebabkan kelelahan yang luar biasa dan mengganggu pola tidur, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kinerja sehari-hari.

7) Perubahan mood dan emosional

Dismenore sering disertai dengan fluktuasi emosional, termasuk perubahan mood, kecemasan, atau bahkan depresi ringan, yang dapat memengaruhi interaksi sosial dan pekerjaan.

8) Peningkatan nyeri selama aktivitas fisik

Nyeri dapat menjadi lebih intens saat melakukan aktivitas fisik, menghambat partisipasi dalam olahraga atau pekerjaan fisik.

Dismenore, atau nyeri menstruasi, dapat bervariasi dalam tingkat keparahan. Beberapa perempuan mungkin mengalami nyeri ringan yang dapat diatasi dengan obat-obatan sederhana, sementara yang lain mungkin menghadapi nyeri yang sangat parah yang menghambat aktivitas sehari-hari mereka. Berikut adalah beberapa tingkat keparahan Dismenore:

1) Ringan

Perempuan dengan Dismenore ringan mungkin hanya mengalami nyeri perut bagian

bawah yang dapat diatasi dengan obat penghilang nyeri tanpa mempengaruhi aktivitas sehari-hari secara signifikan. Gejala ini tidak mengganggu kualitas hidup secara substansial.

2) Sedang

Tingkat keparahan sedang Dismenore melibatkan nyeri yang lebih intens dan berkepanjangan selama menstruasi. Nyeri ini mungkin memerlukan obat penghilang nyeri yang lebih kuat dan dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk bekerja atau berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

3) Tinggi

Dismenore dengan tingkat keparahan tinggi melibatkan nyeri yang sangat parah yang mungkin disertai dengan gejala seperti mual, muntah, pingsan, atau diare. Nyeri ini dapat menghambat kemampuan individu untuk menjalani aktivitas sehari-hari dan sering kali memerlukan perawatan medis yang intensif.

4) Sangat Tinggi

Tingkat keparahan Dismenore yang sangat tinggi mencakup nyeri yang ekstrem, terkadang disertai dengan kondisi medis lainnya seperti endometriosis. Nyeri ini dapat sangat mengganggu kualitas hidup, memerlukan pengelolaan nyeri yang komprehensif, dan mungkin memerlukan intervensi bedah dalam kasus kondisi yang mendasarinya.

Analisis kasus-kasus nyata yang mencerminkan variasi tingkat keparahan Dismenore.

1) Kasus A: Nyeri Menstruasi Ringan dengan Dismenore Primer

- *Deskripsi Kasus:* Seorang perempuan, Sarah (25 tahun), mengeluh tentang nyeri menstruasi yang mereda setelah mengonsumsi obat penghilang nyeri ringan. Dia dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari tanpa banyak gangguan.

- *Analisis:* Kasus ini mencerminkan Dismenore primer dengan tingkat keparahan rendah. Sarah mengalami ketidaknyamanan namun mampu mengelola nyeri dengan penggunaan obat-obatan. Dia dapat melanjutkan rutinitasnya tanpa terlalu banyak gangguan, menunjukkan tingkat keparahan yang lebih rendah.

2) Kasus B: Nyeri Menstruasi Sedang dengan Dismenore Sekunder

- *Deskripsi Kasus:* Emily (30 tahun) mengalami nyeri menstruasi yang lebih intens dan berkaitan dengan kondisi medis lainnya, seperti endometriosis. Nyeri ini mempengaruhi kemampuannya untuk bekerja dan beraktivitas sosial. Pengobatan medis dan terapi fisik diperlukan untuk mengelola nyeri.
- *Analisis:* Kasus ini mencerminkan Dismenore sekunder dengan tingkat keparahan sedang. Nyeri yang terjadi

disebabkan oleh kondisi medis lainnya, memperburuk keparahannya. Pengelolaan yang lebih intensif melibatkan pengobatan medis yang komprehensif serta terapi fisik untuk mengurangi dampak negatifnya terhadap aktivitas sehari-hari Emily.

3) Kasus C: Nyeri Menstruasi Parah dengan Dismenore Primer

- *Deskripsi Kasus:* Jessica (22 tahun) mengalami nyeri menstruasi yang sangat parah, disertai dengan mual, muntah, dan pingsan. Nyeri ini membuatnya harus absen dari pekerjaan dan aktivitas sosial. Penggunaan obat-obatan hanya memberikan bantuan sementara.
- *Analisis:* Kasus ini mencerminkan Dismenore primer dengan tingkat keparahan yang sangat tinggi. Gejala yang parah, termasuk pingsan, menunjukkan tingkat keparahan yang mengganggu secara signifikan.

Pengelolaan yang holistik, mungkin melibatkan terapi kognitif, obat-obatan yang lebih kuat, dan pendekatan lainnya, diperlukan untuk mengurangi dampaknya terhadap kualitas hidup Jessica.

Analisis kasus-kasus ini menunjukkan variasi tingkat keparahan Dismenore dari tingkat ringan hingga sangat tinggi. Tingkat keparahan ini mempengaruhi sejauh mana nyeri menstruasi membatasi aktivitas sehari-hari dan menunjukkan perlunya pendekatan pengelolaan yang disesuaikan dengan tingkat keparahan kasus. Pemahaman mendalam tentang kasus individu membantu merencanakan perawatan yang sesuai untuk mengatasi tantangan yang dihadapi oleh perempuan yang mengalami Dismenore.

Dismenore, atau nyeri menstruasi yang parah, memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup sehari-hari perempuan. Nyeri Dismenore dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari

seperti sekolah, pekerjaan, atau kegiatan sosial. Perempuan mungkin merasa terbatas dalam melakukan kegiatan fisik atau mengikuti kelas akibat nyeri yang hebat. Perempuan yang mengalami Dismenore mungkin harus absen dari pekerjaan atau tidak dapat berfungsi dengan baik selama periode menstruasi mereka. Nyeri yang intens dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas, mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan efisien.

Dismenore dapat mempengaruhi hubungan sosial perempuan. Mereka mungkin merasa sulit untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau menjaga hubungan interpersonal dengan baik karena gejala yang mengganggu. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan menjaga hubungan yang sehat dengan teman, keluarga, atau pasangan .

Nyeri yang persisten dan membatasi dari Dismenore dapat menyebabkan stres emosional yang konstan. Ketidaknyamanan kronis ini dapat berkontribusi pada kecemasan, depresi, atau masalah kesehatan mental lainnya. Rasa sakit

yang terus-menerus juga dapat memicu perasaan frustrasi dan putus asa.

Nyeri Dismenore seringkali dapat mengganggu tidur malam. Kesulitan tidur karena rasa sakit dapat mengarah pada gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan energi pada hari-hari menstruasi, mempengaruhi kualitas hidup secara menyeluruh.

Dismenore dapat memicu perasaan rendah diri dan merasa tidak berdaya karena ketidaknyamanan yang tidak mereda. Perempuan mungkin merasa frustrasi dan kecewa karena harus menghadapi rasa sakit yang intens setiap bulan, mempengaruhi citra diri dan harga diri mereka.

Faktor-faktor risiko yang dapat memperburuk gejala Dismenore meliputi:

- 1) Merokok

Perempuan yang merokok memiliki risiko lebih tinggi mengalami Dismenore yang parah. Nikotin dalam rokok dapat mempengaruhi aliran darah ke rahim,

meningkatkan ketegangan pada otot rahim, dan memperparah nyeri menstruasi.

2) Kegemukan (Obesitas)

Perempuan dengan berat badan yang berlebihan atau obesitas cenderung mengalami Dismenore yang lebih parah. Lemak berlebih dalam tubuh dapat memproduksi senyawa prostaglandin, yang dapat memperkuat kontraksi rahim dan meningkatkan intensitas nyeri.

3) Kurangnya Aktivitas Fisik

Gaya hidup yang kurang aktif fisik dapat menyebabkan penurunan aliran darah ke rahim dan otot yang kurang fleksibel, memperparah kontraksi rahim yang kuat selama menstruasi.

4) Pola Makan yang Tidak Sehat

Diet tinggi lemak, garam, dan gula dapat memicu peradangan dalam tubuh, meningkatkan produksi prostaglandin, yang dapat memperburuk nyeri menstruasi.

5) Stres dan Gangguan Kesejahteraan Emosional

Tingkat stres yang tinggi dan masalah kesejahteraan emosional, seperti kecemasan dan depresi, dapat memengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh, meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri dan memperburuk gejala Dismenore.

6) Riwayat Keluarga

Jika ada anggota keluarga dengan riwayat Dismenore yang parah, risiko mengalami gejala yang serupa pada generasi berikutnya dapat meningkat.

7) Kontrasepsi IUD

Beberapa perempuan melaporkan peningkatan nyeri menstruasi setelah menggunakan kontrasepsi spiral sebagai metode kontrasepsi.

8) Penyakit Radang Panggul (PID)

Infeksi panggul dapat menyebabkan peradangan di organ panggul, meningkatkan nyeri menstruasi.

9) Riwayat Penyakit Panggul atau Operasi Ginekologi

Perempuan dengan riwayat penyakit panggul atau operasi ginekologi memiliki risiko lebih tinggi mengalami Dismenore yang parah.

Dalam mengeksplorasi kompleksitas Dismenore, tidak ada yang lebih kuat dan meyakinkan daripada pengalaman nyata yang dibagikan oleh para pasien melalui studi kasus dan testimoni. Melibatkan narasi pribadi ini memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang bagaimana Dismenore mempengaruhi kehidupan sehari-hari perempuan. Dalam testimoni, perempuan-perempuan ini bisa berbicara tentang bagaimana Dismenore memengaruhi kinerja mereka di tempat kerja. Beberapa dari mereka mungkin harus absen dari pekerjaan atau merasa tidak produktif selama periode menstruasi mereka karena tingkat nyeri yang sangat tinggi. Melalui cerita nyata ini, kita mendapat pandangan tentang bagaimana Dismenore dapat memengaruhi hubungan sosial perempuan, termasuk hubungan keluarga, persahabatan, dan

pasangan romantis. Beberapa mungkin merasa sulit untuk menjaga hubungan sosial karena nyeri dan ketidaknyamanan yang terus-menerus. Banyak dari pengalaman pasien ini melibatkan perjuangan untuk mendapatkan diagnosis yang akurat dan pengobatan yang efektif. Mereka mungkin telah mengunjungi berbagai dokter dan mengikuti berbagai terapi sebelum menemukan solusi yang sesuai.

B. Kecemasan dan Dismenore

Dismenore, terutama Dismenore primer, adalah fenomena kompleks yang tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga aspek emosional. Penelitian telah menunjukkan bahwa kecemasan dan stres emosional dapat memperburuk intensitas nyeri yang dirasakan oleh perempuan yang mengidap Dismenore. Faktanya, stres emosional dapat memainkan peran kunci dalam meningkatkan persepsi nyeri dan mengubah cara tubuh merespons rangsangan nyeri.

Studi oleh Smith et al. (2017) menunjukkan bahwa perempuan dengan tingkat

kecemasan yang tinggi cenderung memiliki intensitas nyeri Dismenore yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Kecemasan memicu pelepasan hormon stres, seperti kortisol, yang dapat meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri (Smith et al., 2017). Ketika tingkat kecemasan tinggi, respons tubuh terhadap rasa sakit menjadi lebih intens, menghasilkan pengalaman nyeri yang lebih parah.

Selain itu, penelitian oleh Johnson and Wilson (2018) menekankan bahwa stres emosional dapat mempengaruhi proses inflamasi dalam tubuh. Meningkatnya tingkat stres dapat memicu produksi prostaglandin, senyawa yang bertanggung jawab atas kontraksi rahim dan nyeri menstruasi. Prostaglandin yang berlebihan dapat memperburuk intensitas dan durasi nyeri Dismenore (Johnson & Wilson, 2018).

Lebih jauh lagi, studi kualitatif oleh Lee et al. (2019) mencatat bahwa stres emosional juga dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap nyeri. Perempuan dengan tingkat stres yang

tinggi cenderung mengalami kepekaan yang lebih besar terhadap sensasi nyeri, sehingga bahkan nyeri ringan dapat terasa sangat mengganggu dan menghambat aktivitas sehari-hari (Lee et al., 2019).

Dalam konteks ini, penting bagi praktisi kesehatan untuk mengakui dampak stres emosional pada intensitas nyeri Dismenore. Pendekatan holistik yang mencakup manajemen stres dan kecemasan, bersama dengan pengelolaan fisik nyeri, dapat memperbaiki kualitas hidup perempuan yang mengidap Dismenore, membantu mereka mengatasi tantangan emosional yang sering kali memperburuk penderitaan mereka.

Banyak penelitian ilmiah telah menginvestigasi korelasi ini untuk mendapatkan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana aspek emosional, terutama kecemasan, mempengaruhi pengalaman nyeri menstruasi pada perempuan. Sejumlah penelitian kuantitatif, seperti penelitian oleh Smith et al. (2017) dan Wang et al. (2019), menemukan

korelasi positif antara tingkat kecemasan yang tinggi dan keparahan Dismenore. Perempuan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi cenderung melaporkan intensitas nyeri menstruasi yang lebih parah. Penelitian ini menggunakan skala kecemasan dan kuesioner untuk mengukur tingkat keparahan Dismenore, memungkinkan peneliti untuk menilai hubungan antara kedua variabel tersebut secara kuantitatif. Beberapa penelitian kualitatif, termasuk studi oleh Lee et al. (2019) dan Brown et al. (2018), mengeksplorasi pengaruh kecemasan secara mendalam melalui wawancara dan fokus kelompok. Studi ini mengungkapkan bahwa kecemasan dapat memperburuk persepsi nyeri dan mempengaruhi kualitas hidup perempuan secara signifikan. Dalam penelitian ini, aspek psikologis dan emosional dijelaskan melalui pengalaman dan cerita perempuan yang mengidap Dismenore, memberikan wawasan yang mendalam tentang kompleksitas hubungan antara kecemasan dan nyeri menstruasi. Penelitian jangka panjang, seperti penelitian

longitudinal oleh Chen et al. (2020), menyoroti bahwa kecemasan pada masa remaja dapat menjadi prediktor keparahan Dismenore pada masa dewasa. Studi ini mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan pada masa remaja dapat berdampak jangka panjang pada pengalaman nyeri menstruasi perempuan di kemudian hari. Melalui analisis literatur dan temuan dari penelitian terkait, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan keparahan Dismenore. Kecemasan tidak hanya mempengaruhi persepsi nyeri, tetapi juga dapat memperburuk intensitas nyeri menstruasi secara keseluruhan. Oleh karena itu, manajemen kecemasan juga menjadi penting dalam pengelolaan holistik Dismenore, tidak hanya dalam aspek fisik, tetapi juga emosional dan psikologis perempuan yang mengidap kondisi ini.

Individu yang mengalami Dismenore sering menghadapi ketegangan emosional yang dapat memperburuk gejala nyeri. Mengintegrasikan strategi pengelolaan kecemasan yang efektif dalam

perawatan Dismenore adalah langkah penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi dampak negatif kecemasan terhadap intensitas nyeri. Beberapa strategi yang telah terbukti efektif melibatkan terapi kognitif, teknik relaksasi, dan pendekatan holistik:

1) Terapi Kognitif

Terapi kognitif melibatkan identifikasi dan restrukturisasi pola pikir negatif yang dapat memperburuk kecemasan. Melalui terapi ini, individu belajar mengenali pikiran yang tidak sehat dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan realistis. Terapis membimbing individu untuk mengatasi ketakutan terkait Dismenore, membantu mereka merasa lebih berdaya dan mengurangi kecemasan terkait nyeri menstruasi.

2) Teknik Relaksasi

Teknik-teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, dan yoga membantu mengurangi ketegangan otot dan menenangkan pikiran. Praktik ini memperbaiki respon tubuh terhadap stres

dan nyeri. Olahraga seperti yoga juga terbukti efektif mengurangi kecemasan dengan meningkatkan kesadaran diri dan membantu individu merasakan kedamaian dalam diri mereka sendiri.

3) Pendekatan Holistik

Pendekatan holistik mencakup pengelolaan gaya hidup, termasuk pola makan sehat, cukup istirahat, dan aktivitas fisik teratur. Aspek-aspek ini berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan dan dapat mengurangi stres emosional. Integrasi terapi alternatif seperti akupunktur, pijat, atau aromaterapi dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi.

4) Dukungan Sosial dan Psikologis

Mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, atau kelompok dukungan dapat mengurangi rasa terisolasi dan membantu mengatasi kecemasan. Berbagi pengalaman dengan orang-orang yang mengalami hal yang sama dapat memberikan rasa apengertian

dan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan. Konseling psikologis atau terapi percakapan juga dapat memberikan platform aman untuk menyuarakan kekhawatiran, mencari solusi, dan mengurangi beban emosional.

Pendekatan terintegrasi yang mencakup terapi kognitif, teknik relaksasi, pendekatan holistik, dan dukungan sosial dapat membantu individu yang mengalami Dismenore mengelola kecemasan mereka dengan lebih efektif. Dengan mengurangi tingkat kecemasan, individu dapat mengurangi dampak stres emosional terhadap intensitas nyeri, meningkatkan kualitas hidup, dan merasa lebih berdaya dalam menghadapi kondisi Dismenore.

BAB II

Terapi Back Massage



A. Pengenalan Back Massage

Terapi Back Massage adalah bentuk perawatan fisik yang fokus pada pijatan dan manipulasi otot dan jaringan di daerah punggung. Dalam terapi ini, terapis menggunakan teknik pijat khusus untuk meredakan ketegangan otot, mengurangi nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, dan menciptakan rasa relaksasi dalam tubuh. Terapi Back Massage memiliki akar sejarah yang panjang, ditemukan dalam berbagai tradisi pengobatan di seluruh dunia, seperti dalam tradisi Ayurveda, akupunktur Tiongkok, dan pijatan Swedia.

Terapi Back Massage bukan hanya menyentuh tubuh fisik tetapi juga membantu menyetarakan keseimbangan energi dalam tubuh. Dengan demikian, ini bukan hanya pengalaman fisik, tetapi juga pengalaman holistik yang mempengaruhi kesejahteraan tubuh dan pikiran. Terapi Back Massage telah terbukti sebagai metode yang aman dan efektif dalam pengelolaan stres, nyeri, dan ketegangan,

membawa manfaat kesehatan yang luas bagi individu yang mencarinya.

Sejarah perkembangan terapi back massage

Terapi pijat punggung, atau yang sering disebut juga sebagai terapi pijat belakang, memiliki akar sejarah yang panjang dan telah menjadi bagian integral dari berbagai tradisi pengobatan di seluruh dunia. Berikut adalah gambaran umum tentang sejarah perkembangan terapi pijat punggung:

1) Zaman Kuno

- Terapi pijat punggung memiliki akar sejarah di zaman kuno, terutama dalam tradisi pengobatan Tiongkok, India, Mesir, dan Yunani Kuno.
- Di Tiongkok kuno, pijat refleksi punggung digunakan sebagai bagian dari pengobatan tradisional Tiongkok untuk memperbaiki aliran energi (qi) dalam tubuh.
- Di India, pijatan pada titik-titik tekanan di punggung dikenal sebagai "marma therapy" dan telah digunakan selama

ribuan tahun dalam praktik pengobatan Ayurveda.

- Di Yunani Kuno, terdapat tulisan-tulisan dokter terkenal seperti Hippocrates yang merujuk pada penggunaan pijatan untuk meredakan nyeri otot dan memperbaiki keseimbangan tubuh.

2) Perkembangan di Timur Tengah dan Eropa

- Selama masa Kekhalifahan Islam, praktik pijat punggung dan terapi pijat lainnya dikembangkan di wilayah Timur Tengah oleh para ilmuwan dan dokter terkenal seperti Avicenna (Ibnu Sina).
- Di Eropa, terapi pijat punggung mulai dikenal luas pada Abad Pertengahan dan Renaisans, ketika buku-buku medis mulai merinci teknik pijat sebagai metode penyembuhan.

3) Pengenalan di Asia Tenggara:

- Di Asia Tenggara, terutama di negara-negara seperti Thailand dan Indonesia, tradisi pijat punggung berkembang pesat

dan menjadi bagian penting dari budaya pengobatan tradisional.

4) Masa Modern:

- Pada abad ke-19 dan 20, terapi pijat punggung mulai mendapatkan perhatian lebih luas di seluruh dunia.
- Pada era modern, terapi pijat punggung dikenal sebagai salah satu bentuk terapi komplementer yang digunakan bersamaan dengan pengobatan medis konvensional.

Sejak itu, terapi pijat punggung terus berkembang dan berkembang dengan pengenalan teknik-teknik baru serta penelitian ilmiah yang terus memvalidasi manfaatnya dalam meredakan ketegangan otot, mengurangi nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, dan memberikan kesejahteraan umum bagi individu. Seiring dengan kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi, terapi pijat punggung terus berintegrasi dengan pendekatan medis yang lebih luas untuk perawatan kesehatan dan kesejahteraan.

Tujuan utama dari terapi back massage

1) Meredakan Ketegangan Otot

Melalui pijatan yang mendalam dan lembut, terapis dapat meredakan ketegangan otot yang disebabkan oleh stres, aktivitas fisik berlebihan, atau cedera.

2) Mengurangi Nyeri

Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri pada punggung atas, tengah, atau bawah. Pijatan terarah membantu merilekskan otot-otot yang tegang dan mengurangi peradangan, mengurangi intensitas nyeri.

3) Meningkatkan Fleksibilitas dan Mobilitas

Dengan melonggarkan otot-otot yang kaku, terapi Back Massage meningkatkan fleksibilitas tubuh dan memperbaiki jangkauan gerakan, memungkinkan individu melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih nyaman.

4) Meningkatkan Sirkulasi Darah

Pijatan yang tepat merangsang peredaran darah, membantu mengirimkan nutrisi dan oksigen ke sel-sel tubuh, mempercepat proses

penyembuhan, dan mengurangi risiko pembekuan darah.

5) Relaksasi dan Pengurangan Stres

Terapi Back Massage memiliki efek relaksasi yang kuat. Pijatan yang lembut merangsang pelepasan hormon relaksasi, seperti endorfin, menciptakan perasaan kenyamanan dan ketenangan, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan.

Manfaat terapi back massage

Terapi Back Massage adalah suatu bentuk terapi pijat yang secara khusus ditargetkan untuk meredakan ketegangan otot dan nyeri pada daerah punggung. Para ahli dalam bidang terapi pijat dan kesehatan telah mengakui manfaatnya yang signifikan terhadap kesejahteraan fisik dan mental individu.

Menurut Hsu et al.(2019), terapi pijat punggung telah terbukti efektif dalam meredakan nyeri kronis dan mengurangi ketegangan otot pada pasien dengan masalah punggung. Studi ini menunjukkan bahwa

pijatan yang terarah pada titik-titik tekanan tertentu dalam sesi terapi punggung dapat menghasilkan penurunan nyeri yang signifikan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mohammadpourhodki et al(2019) mengungkapkan bahwa terapi pijat punggung juga dapat meningkatkan kualitas tidur pada individu dengan masalah tidur kronis. Pijatan yang lembut merangsang sistem saraf parasympathetic, menciptakan kondisi tubuh yang ideal untuk tidur yang nyenyak. Selain itu, menurut Pawale & Salunkhe (2020), terapi pijat punggung memiliki dampak positif dalam pengelolaan kecemasan dan depresi. Studi ini menunjukkan bahwa sesi terapi pijat punggung teratur dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan suasana hati ibu bersalin kala I secara keseluruhan.

Dalam bidang medis, terapi pijat punggung juga diakui sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk pengelolaan nyeri kronis. Menurut Furlan, A. D., Giraldo, M., Baskwill, A., & Irvin, E. (2015), pijatan pada

punggung dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dengan nyeri kronis dengan mengurangi kekakuan otot dan meningkatkan mobilitas. Dengan berbagai bukti ilmiah yang ada, Terapi Back Massage bukan hanya menjadi metode pengelolaan nyeri dan ketegangan, tetapi juga menjadi bagian integral dari pendekatan kesehatan holistik yang diakui oleh para ahli di berbagai bidang. Penelitian-penelitian ini memberikan dasar ilmiah yang kuat bagi penggunaan terapi pijat punggung dalam merawat dan meningkatkan kualitas hidup individu.

Perbedaan antara terapi pijat punggung dengan teknik pijat lainnya

Terapi pijat punggung memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari teknik pijat lainnya. Meskipun banyak teknik pijat yang berbeda-beda, berikut adalah beberapa perbedaan kunci antara terapi pijat punggung dengan teknik pijat lainnya.

Tabel 2.1. Perbedaan back massage dengan pijat lainnya

	Pijat punggung	Pijat lainnya
Fokus Area Pijatan	Fokus utama terapi ini adalah pada punggung, mulai dari leher hingga tulang ekor. Terapis menggunakan berbagai teknik untuk meredakan ketegangan dan nyeri pada otot-otot punggung.	Teknik pijat lainnya seperti pijat refleksi, pijat Shiatsu, atau pijat olahraga mungkin lebih difokuskan pada area tertentu seperti kaki, tangan, atau bahkan titik-titik energi tertentu di seluruh tubuh.
Teknik Pijatan yang Digunakan	Terapis menggunakan berbagai teknik pijat termasuk pencetan (pressure point), kerja jaringan dalam (deep tissue massage), gesekan (friction), dan kerja jari (finger kneading) untuk merilekskan dan mengurangi ketegangan otot.	Setiap teknik pijat memiliki pendekatan khusus. Misalnya, pijat Shiatsu menggunakan tekanan jari-jari dan telapak tangan pada titik-titik akupunktur, sementara pijat olahraga dapat melibatkan pijatan yang cepat dan energik untuk meredakan ketegangan

	Pijat punggung	Pijat lainnya
		pasca-latihan fisik.
Tujuan Pijatan	Tujuan utama terapi ini adalah meredakan ketegangan otot di area punggung, mengurangi nyeri, meningkatkan mobilitas, dan menciptakan rasa relaksasi.	Tujuan teknik pijat lainnya mungkin bervariasi; misalnya, pijat refleksi bertujuan merangsang titik-titik di kaki atau tangan yang berhubungan dengan organ-organ tubuh, sementara pijat olahraga bertujuan mengurangi ketegangan otot pada atlet dan meningkatkan pemulihan setelah latihan intensif.
Ketersediaan dalam Pengaturan Klinis	Terapi pijat punggung sering ditawarkan di spa, pusat kebugaran, dan pusat kesehatan yang menawarkan layanan pijat.	Beberapa teknik pijat, seperti pijat refleksi dan pijat Shiatsu, juga ditawarkan di berbagai pengaturan klinis termasuk klinik pijat

	Pijat punggung	Pijat lainnya
		refleksi dan praktisi pijat berlisensi.

B. Anatomi dan Fisiologi Punggung

Memahami anatomi dan fisiologi punggung sangat penting dalam terapi pijat punggung karena memiliki dampak langsung pada efektivitas dan keamanan prosedur pijatan. Pemahaman tentang struktur otot dan ligamen membantu terapis menghindari gerakan atau tekanan yang dapat menyebabkan cedera pada klien. Teknik pijat yang salah dapat menyebabkan ketidaknyamanan atau bahkan cedera pada tulang belakang atau otot. Anatomi punggung mempengaruhi pemilihan teknik pijat yang tepat. Beberapa teknik, seperti pijatan yang dalam atau pijatan tekanan, mungkin lebih cocok untuk meredakan ketegangan otot tertentu berdasarkan lokasi dan orientasi otot-otot punggung. Memahami fisiologi sistem saraf, termasuk jalur saraf spinal, membantu terapis memahami bagaimana pijatan punggung dapat

mempengaruhi respons sistem saraf. Pijatan yang tepat dapat merangsang respon relaksasi atau mengurangi nyeri melalui pengaruh positif pada sistem saraf otonom. Dengan pemahaman tentang anatomi dan fisiologi punggung, terapis dapat merancang sesi pijat yang dipersonalisasi sesuai dengan kebutuhan klien. Misalnya, terapis dapat mengatur intensitas pijatan, memilih teknik yang sesuai, dan memilih area yang perlu fokus berdasarkan pemahaman tentang anatomi punggung klien. Ketika terapis menunjukkan pengetahuan yang mendalam tentang struktur punggung, klien merasa lebih percaya diri dan nyaman selama sesi pijat. Mereka tahu bahwa terapis memahami kondisi dan batasan mereka, yang menciptakan pengalaman pijat yang lebih positif. Pemahaman tentang fisiologi punggung memungkinkan terapis merancang program pijat yang efektif untuk mengelola penyakit kronis seperti osteoarthritis, hernia nukleus pulposus, atau nyeri punggung kronis. Pemahaman yang mendalam tentang patofisiologi memungkinkan

terapis untuk memberikan perawatan yang lebih terarah.

Struktur anatomi punggung manusia

Punggung manusia merupakan salah satu bagian tubuh yang kompleks dan penting, terdiri dari berbagai struktur anatomi yang bekerja sama untuk mendukung mobilitas dan menjaga fungsi tubuh. Tulang belakang, atau kolom vertebral, adalah bagian utama dari struktur ini. Kolom vertebral terdiri dari serangkaian tulang yang disebut vertebrae, yang menopang tubuh dan melindungi sumsum tulang belakang. Di antara setiap vertebra terdapat cakram intervertebral, yang berfungsi sebagai bantalan dan memungkinkan gerakan tulang belakang.

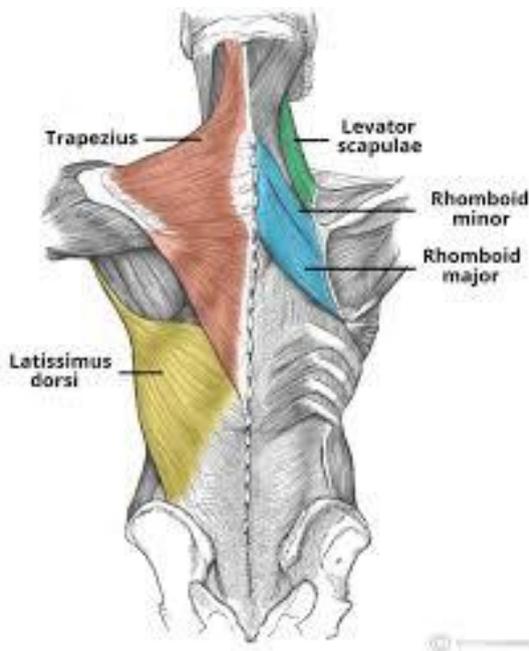
Selain tulang belakang, punggung juga terdiri dari berbagai otot yang membentuk lapisan-lapisan kompleks. Otot-otot ini memungkinkan gerakan tubuh, melibatkan fungsi seperti fleksi (membungkuk), ekstensi (meluruskan), rotasi, dan lateral (gerakan ke samping). Otot-otot besar seperti otot multifidus,

erector spinae, dan latissimus dorsi berperan penting dalam mendukung tulang belakang dan menjaga postur tubuh. Di dalam punggung juga terdapat jaringan saraf yang sangat penting. Sumsum tulang belakang, yang terlindungi oleh tulang belakang, adalah bagian dari sistem saraf pusat. Dari sumsum tulang belakang, keluar saraf spinal yang mengirimkan sinyal-sinyal antara otak dan tubuh. Saraf-saraf ini mendukung berbagai fungsi tubuh seperti sensasi (rasa), gerakan otot, dan kontrol organ-organ internal.

Selain itu, punggung juga melibatkan berbagai struktur lainnya seperti ligamen, yang menghubungkan tulang dengan tulang dan memberikan stabilitas pada tulang belakang, serta pembuluh darah dan pembuluh limfat yang menyediakan nutrisi dan drainase untuk area ini.

Pemijatan yang tepat tidak hanya meredakan ketegangan otot tetapi juga mempertimbangkan kerangka tulang belakang dan sistem saraf untuk memberikan manfaat terapi yang optimal bagi klien. Pemahaman yang

baik tentang struktur anatomi punggung manusia adalah kunci untuk memberikan terapi pijat yang aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan individu.



Gambar 2.1. Anatomi punggung

Fisiologi punggung

Fisiologi punggung manusia melibatkan interaksi kompleks antara otot, tulang, ligamen, dan sistem saraf. Punggung adalah salah satu bagian

tubuh yang memiliki peran sentral dalam mendukung postur dan gerakan tubuh manusia.

Otot-otot punggung, terdiri dari kelompok otot besar dan kecil, memiliki peran utama dalam menjaga postur tubuh dan memfasilitasi gerakan. Otot-otot ini bekerja bersama-sama untuk memungkinkan gerakan fleksi (membungkuk), ekstensi (meluruskan), rotasi, dan lateral (gerakan ke samping). Otot-otot punggung juga membantu menjaga stabilitas tulang belakang saat berdiri atau bergerak, dan berkontribusi pada dukungan tubuh saat duduk atau berjalan.

Sistem saraf memainkan peran penting dalam mengontrol otot-otot punggung. Saraf spinal yang berasal dari sumsum tulang belakang membawa sinyal-sinyal dari otak ke otot-otot, memungkinkan kontrol presisi terhadap gerakan. Selain itu, saraf-saraf ini juga bertanggung jawab untuk membawa sinyal-sinyal sensoris kembali ke otak, memberikan informasi tentang posisi, gerakan, dan sensasi di area punggung.

Saraf-saraf juga memiliki peran dalam merespons stimulus yang berkaitan dengan

nyeri. Saat terjadi cedera atau ketegangan pada otot atau jaringan di punggung, saraf-saraf sensorik akan mengirimkan sinyal nyeri ke otak, menyebabkan persepsi rasa nyeri. Ini adalah mekanisme perlindungan tubuh yang memberi tahu kita bahwa ada sesuatu yang tidak beres dengan area tersebut.

Selain itu, punggung juga melibatkan jaringan-jaringan lain seperti ligamen, yang menghubungkan tulang dengan tulang dan memberikan stabilitas. Ligamen-ligamen ini membantu mencegah gerakan berlebihan yang dapat menyebabkan cedera.

Pada tingkat fisiologis, interaksi yang kompleks antara otot-otot, tulang, ligamen, dan sistem saraf menciptakan kemampuan tubuh manusia untuk bergerak dengan fleksibilitas dan menjaga postur yang benar. Memahami fungsi dan peran utama dari struktur-struktur ini memungkinkan pengembangan teknik pijat yang tepat untuk meredakan ketegangan, mengurangi nyeri, dan meningkatkan kesejahteraan klien.

Hubungan antara punggung dengan sistem lain dalam tubuh manusia

Punggung manusia adalah salah satu bagian tubuh yang memiliki hubungan erat dengan banyak sistem lainnya, menciptakan interkoneksi kompleks yang memungkinkan fungsi tubuh secara menyeluruh. Punggung merupakan jalur penting bagi sistem saraf karena melindungi sumsum tulang belakang, yang merupakan bagian dari sistem saraf pusat. Sistem saraf perifer mengirimkan sinyal dari otot-otot punggung ke otak, memungkinkan koordinasi gerakan dan respon terhadap rangsangan sensoris. Punggung terdiri dari tulang belakang, otot-otot, ligamen, dan cakram intervertebral. Sistem muskuloskeletal ini mendukung tubuh, memungkinkan gerakan, dan menjaga postur yang benar. Otot-otot punggung bekerja sama dengan otot-otot lain di tubuh untuk mendukung gerakan dan menjaga keseimbangan. Pembuluh darah di punggung mengangkut darah ke otot-otot dan jaringan di area tersebut. Sirkulasi darah yang baik sangat

penting untuk memastikan pasokan oksigen dan nutrisi yang mencukupi ke otot-otot punggung. Gangguan dalam sistem kardiovaskular dapat mempengaruhi kesehatan jaringan punggung. Sistem limfatik membantu menghilangkan toksin dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Otot-otot punggung memainkan peran penting dalam membantu peredaran limfatik dengan kontraksi otot yang memfasilitasi aliran limfa, membantu dalam proses detoksifikasi tubuh. Otot-otot punggung, terutama otot-otot diafragma, memainkan peran penting dalam proses pernapasan. Ketika seseorang bernapas dalam, otot-otot punggung membantu memperbesar kapasitas paru-paru, memungkinkan masuknya lebih banyak udara ke dalam paru-paru. Otot-otot punggung terlibat dalam proses pencernaan dengan membantu menjaga postur yang benar saat duduk atau berdiri. Postur yang baik memastikan aliran darah yang lancar ke organ-organ pencernaan dan membantu mencegah masalah pencernaan. Otot-otot punggung berpartisipasi dalam produksi hormon-hormon

seperti endorfin, yang bertanggung jawab untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan perasaan kesejahteraan. Otot-otot yang rileks melalui pijatan punggung dapat merangsang pelepasan hormon endorfin.

Dengan begitu banyak sistem tubuh yang terhubung dengan punggung, penting bagi terapis pijat untuk memahami interkoneksi ini. Pijatan yang benar pada punggung tidak hanya memengaruhi area tersebut tetapi juga dapat merangsang respons dan perubahan positif di berbagai sistem tubuh lainnya. Memahami hubungan antara punggung dengan sistem-sistem tubuh lainnya membantu terapis pijat merencanakan dan memberikan perawatan yang holistik, mendukung kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh.

Bagaimana terapi pijat punggung dapat mempengaruhi sistem tubuh lainnya?

Terapi pijat punggung memiliki dampak yang mendalam pada sistem tubuh lainnya melalui berbagai mekanisme fisiologis dan

psikologis. Ketika terapis pijat fokus pada punggung, mereka merangsang respons tubuh yang luas, menciptakan efek positif yang melibatkan sistem-sistem tubuh (Lali et al., 2020).

Sistem Saraf

- Pijatan punggung merangsang sensor-sensor kulit dan jaringan di sekitar punggung, mengirimkan sinyal-sinyal ke otak. Ini memicu respons relaksasi dalam sistem saraf otonom, mengurangi tingkat stres dan kecemasan.
- Pijatan yang lembut merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa nyeri alami tubuh, menciptakan perasaan senang dan relaksasi.

Sistem Kardiovaskular

- Teknik pijat yang tepat meningkatkan sirkulasi darah di sekitar punggung, memperbaiki aliran darah ke otot-otot dan jaringan. Ini meningkatkan oksigenasi sel dan

mempercepat penghilangan zat-zat sisa metabolisme dari jaringan.

- Peningkatan sirkulasi juga membantu mengurangi tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung secara keseluruhan.

Sistem Muskuloskeletal

- Pijatan punggung meredakan ketegangan otot dan memfasilitasi relaksasi. Ini membantu mengurangi kekakuan otot dan meningkatkan fleksibilitas serta rentang gerakan, memperbaiki postur dan mengurangi risiko cedera.
- Pijatan yang mendalam dapat memecah jaringan ikat yang tegang dan mengurangi nodul-nodul otot, memperbaiki mobilitas dan meningkatkan fungsi otot.

Sistem Respirasi

- Otot-otot punggung, termasuk otot diafragma, dapat merasa lebih santai setelah terapi pijat. Ini membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan memperbaiki pernapasan, mendukung sirkulasi oksigen dalam tubuh.

Sistem Limfatik

- Pijatan membantu menggerakkan cairan limfatik melalui tubuh, memfasilitasi proses detoksifikasi dengan meningkatkan aliran limfa. Ini membantu menghilangkan racun dan memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Sistem Pencernaan

- Mengurangi stres melalui pijatan punggung dapat membantu mengurangi gejala yang terkait dengan gangguan pencernaan. Penurunan tingkat stres dapat mengurangi risiko gangguan pencernaan fungsional seperti sindrom iritasi usus (IBS).

Sistem Endokrin

- Pijatan yang merangsang pelepasan hormon endorfin dan serotonin dapat meredakan depresi dan meningkatkan suasana hati. Ini memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental dan emosional.

C. Teknik Pijat Punggung

Teknik pijat punggung yang benar dapat membantu mengurangi ketegangan otot-otot

punggung yang disebabkan oleh stres, posisi duduk yang buruk, atau aktivitas fisik yang berlebihan. Dengan meredakan ketegangan otot, individu dapat merasakan kenyamanan dan meningkatkan mobilitas.

Teknik Pijat yang Digunakan pada Pijat Punggung

1) Pijatan Sweeping

Gerakan lembut melalui permukaan kulit untuk merangsang sirkulasi dan merelaksasi otot.



Gambar 2.2. Pijatan Sweeping

2) Pijatan Kneading

Teknik memijat yang melibatkan gerakan menguleni dan meremas otot dengan lembut, membantu mengurangi kekakuan otot.



Gambar 2.3. **Pijatan Kneading**

3) Pijatan Deep Tissue

Pijatan mendalam yang menargetkan lapisan otot yang lebih dalam, membantu mengurangi ketegangan kronis dan nyeri.



Gambar 2.4. Pijatan Deep Tissue

4) Pijatan Tapotement

Gerakan ringan dan cepat seperti ketukan atau tepukan yang merangsang otot dan meningkatkan sirkulasi darah.



Gambar 2.5. Pijatan Tapotement

Langkah-langkah dan teknik yang benar dalam melakukan pijatan punggung.

- Alat-alat yang digunakan dalam terapi pijat punggung (minyak, batu pijat, dll.).
- Penekanan pada titik-titik tekanan tertentu untuk meredakan ketegangan dan nyeri.

D. Manfaat Back Massage untuk Nyeri Dismenore

Dalam konteks nyeri dismenore, atau nyeri menstruasi, pemahaman tentang hubungan kompleks antara otot-otot punggung dan rahim memiliki signifikansi yang mendalam. Rahim adalah organ yang sangat dipengaruhi oleh kontraksi otot saat menstruasi, di mana dinding rahim berkontraksi untuk mengeluarkan darah menstruasi. Kontraksi ini, jika berlebihan atau tidak seimbang, dapat menyebabkan nyeri yang parah.

Otot-otot punggung, terutama yang terletak di daerah pinggang, memiliki peran penting dalam mendukung struktur tubuh dan mempertahankan postur yang benar. Namun, ketika otot-otot ini tegang atau mengalami

ketegangan kronis, mereka dapat memberikan tekanan tambahan pada rahim dan daerah panggul. Tekanan ini bisa memperburuk kontraksi otot rahim, meningkatkan rasa nyeri yang dirasakan oleh banyak wanita selama menstruasi.

Di sinilah pentingnya pijatan dan terapi pada otot-otot punggung dalam mengurangi nyeri dismenore. Melalui sentuhan lembut dan terarah, terapis pijat dapat meredakan ketegangan otot-otot punggung. Dengan merilekskan otot-otot ini, tekanan pada rahim secara tidak langsung berkurang. Pijatan yang terfokus juga meningkatkan sirkulasi darah ke daerah yang terlibat, membawa oksigen dan nutrisi ke jaringan-jaringan otot dan rahim.

Akibatnya, kontraksi otot rahim menjadi lebih terkendali dan kurang menyakitkan. Otot-otot yang rileks mengurangi kekakuan, memungkinkan pergerakan alami yang membantu dalam meredakan nyeri dan ketidaknyamanan. Dalam situasi ini, hubungan antara otot-otot punggung yang rileks dan

penurunan intensitas kontraksi otot rahim menghasilkan perasaan nyaman dan keseimbangan yang sangat diharapkan oleh wanita yang mengalami nyeri dismenore.

Pijatan punggung memiliki dampak positif pada kekakuan otot dan kontraksi rahim yang menyebabkan nyeri dismenore. Ada beberapa alasan ilmiah yang menjelaskan mengapa pijatan punggung efektif dalam meredakan nyeri tersebut.

Pertama, pijatan punggung dapat merangsang aliran darah ke otot-otot yang tegang. Dengan meningkatkan sirkulasi darah, oksigen dan nutrisi lebih mudah mencapai otot-otot yang membutuhkan, membantu mereka untuk lebih rileks dan mengurangi kekakuan. Otot yang mendapat suplai darah yang cukup lebih mudah berkontraksi dan meregang, mengurangi sensasi nyeri dan kekakuan yang terkait dengan dismenore.

Kedua, pijatan yang tepat dapat merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon penghilang rasa nyeri alami tubuh. Endorfin

membantu mengurangi persepsi nyeri dan menciptakan perasaan relaksasi dan kenyamanan. Dengan merangsang produksi endorfin, pijatan punggung mengubah respons tubuh terhadap rasa sakit, membuatnya lebih mudah untuk menanggulangi nyeri dismenore.

Selanjutnya, pijatan punggung yang terarah dapat meredakan ketegangan otot dan meningkatkan fleksibilitas. Otot yang rileks dan fleksibel lebih mudah beradaptasi dengan kontraksi yang terjadi selama menstruasi, mengurangi intensitas dan ketidaknyamanan dari kontraksi rahim yang berlebihan. Pijatan yang terarah juga membantu mengurangi nodul-nodul otot yang terbentuk akibat ketegangan kronis, memfasilitasi pergerakan otot dengan lebih leluasa.

Terakhir, pijatan punggung menciptakan perasaan relaksasi dan ketenangan secara keseluruhan. Stres dan ketegangan emosional dapat memperburuk nyeri dismenore. Dengan menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman melalui pijatan, terapis membantu

mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Relaksasi mental dan emosional ini kemudian mempengaruhi tubuh secara fisik, membantu otot-otot punggung dan rahim menjadi lebih rileks, mengurangi nyeri yang dirasakan.

Dengan mengombinasikan efek positif pada sirkulasi darah, pelepasan hormon penghilang rasa nyeri, meredakan ketegangan otot, dan menciptakan suasana relaksasi, pijatan punggung menjadi metode yang efektif dalam mengurangi kekakuan otot dan meredakan kontraksi rahim yang menyebabkan nyeri dismenore.

E. Penggunaan Back Massage dalam Pengelolaan Kecemasan

Kecemasan dan stres adalah dua kondisi psikologis yang sering kali disalahartikan, meskipun keduanya memiliki perbedaan yang penting dalam pengalaman dan dampaknya pada kesejahteraan mental seseorang.

Kecemasan adalah reaksi emosional yang melibatkan perasaan ketidaknyamanan, ketegangan, atau rasa takut yang kuat terhadap situasi atau stimulus tertentu. Orang yang mengalami kecemasan mungkin merasa cemas, takut, atau gelisah secara terus-menerus, bahkan tanpa alasan yang jelas. Mereka dapat merasakan denyut jantung yang cepat, keringat dingin, atau gemetar. Kecemasan sering kali terfokus pada masa depan, membawa perasaan khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang mungkin terjadi (Mohammadpourhodki et al., 2019).

Di sisi lain, stres adalah respons tubuh terhadap tekanan atau tuntutan eksternal. Stres dapat muncul dari berbagai situasi, baik itu tuntutan pekerjaan, masalah keuangan, atau perubahan besar dalam kehidupan. Ketika seseorang mengalami stres, tubuhnya merespons dengan melepaskan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Respons ini adalah mekanisme alami tubuh untuk membantu mengatasi situasi yang menantang atau membahayakan.

Perbedaan mendasar antara kecemasan dan stres terletak pada fokusnya. Kecemasan lebih terkait dengan perasaan khawatir atau takut terhadap sesuatu yang mungkin terjadi di masa depan, meskipun tidak ada ancaman yang nyata. Sementara itu, stres berkaitan dengan tekanan dan tuntutan saat ini yang dapat menghasilkan respons fisiologis dalam tubuh.

Namun, penting untuk diingat bahwa kedua kondisi ini dapat saling mempengaruhi dan memperburuk satu sama lain. Kecemasan yang berlarut-larut dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi, dan sebaliknya, stres yang berkepanjangan dapat memicu kecemasan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengenali gejala-gejala dan mengelola kedua kondisi ini dengan tepat agar dapat menjalani kehidupan yang sehat dan seimbang secara mental.

Pengelolaan kecemasan memainkan peran kunci dalam menjaga kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Kecemasan yang tidak terkendali

dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan seseorang.

Secara mental, kecemasan yang berkepanjangan dapat mengarah pada masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan yang lebih serius. Individu yang mengalami kecemasan mungkin merasa terisolasi, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya mereka nikmati. Kecemasan yang tidak diatasi juga dapat mempengaruhi kualitas tidur, menyebabkan insomnia atau gangguan tidur lainnya, yang pada gilirannya dapat memperburuk masalah kecemasan itu sendiri.

Secara fisik, kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut jantung yang cepat, dan ketegangan otot. Kondisi ini dapat memicu masalah kesehatan jantung, sistem kardiovaskular, serta menyebabkan ketegangan otot kronis dan nyeri. Selain itu, stres yang diakibatkan oleh kecemasan dapat melemahkan sistem kekebalan

tubuh, membuat individu lebih rentan terhadap penyakit dan infeksi (Jagan et al., 2019).

Pentingnya pengelolaan kecemasan juga berkaitan dengan hubungannya dengan kondisi kronis seperti diabetes, obesitas, dan gangguan pencernaan. Kecemasan yang tidak diatasi dapat mempengaruhi pola makan dan kebiasaan hidup sehat, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko penyakit kronis.

Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan melalui metode yang efektif seperti terapi kognitif, meditasi, atau olahraga teratur bukan hanya diperlukan untuk menjaga kesehatan mental, tetapi juga penting untuk menjaga kesejahteraan fisik. Dengan merawat kesejahteraan mental dan fisik, individu dapat mencapai tingkat kehidupan yang lebih seimbang, bahagia, dan produktif.

Kecemasan yang tidak diatasi memiliki dampak serius terhadap kesehatan umum seseorang. Secara mental, kecemasan kronis dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan seperti gangguan kecemasan umum, gangguan panik, atau fobia sosial, mengganggu

kemampuan individu dalam mengatasi situasi sehari-hari. Dampaknya juga mencakup peningkatan tekanan darah, detak jantung yang cepat, dan ketegangan otot, yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, hipertensi, dan masalah kesehatan kardiovaskular lainnya.

Selain itu, kecemasan dapat mengganggu sistem pencernaan, menyebabkan masalah seperti irritable bowel syndrome (IBS) dan gangguan pencernaan. Kondisi ini juga dapat meredakan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kerentanan terhadap infeksi dan memperlambat proses penyembuhan. Gangguan tidur, seperti insomnia, juga sering terjadi pada individu yang mengalami kecemasan kronis, yang dapat menyebabkan kelelahan, kurang konsentrasi, dan ketidakmampuan tubuh untuk pulih dengan baik.

Selain dampak fisik, kecemasan yang tidak diatasi juga dapat merusak hubungan sosial dan interpersonal. Individu mungkin menghindari situasi sosial atau mengalami kesulitan

membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat.

Dalam jangka panjang, kecemasan yang tidak diatasi dapat merusak kualitas hidup secara keseluruhan, membatasi kemampuan individu dalam menjalani kehidupan yang penuh dan memuaskan. Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami kecemasan untuk mencari dukungan profesional dan pengobatan yang tepat guna mengatasi dan mengelola kecemasan sebelum berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan umum mereka.

Hubungan Antara Terapi Pijat Punggung dan Kecemasan

Pijatan punggung adalah salah satu teknik terapi fisik yang telah terbukti memiliki efek positif pada kesejahteraan fisik dan mental. Dalam konteks kecemasan, pijatan punggung memiliki kemampuan untuk mempengaruhi sistem saraf otonom, yang mengendalikan fungsi tubuh yang tidak disadari, seperti detak jantung, tekanan darah, dan pernapasan.

Pijatan punggung dapat merangsang reseptor saraf pada kulit dan otot, mengirimkan sinyal ke otak bahwa tubuh sedang menerima rangsangan fisik. Reseptor ini kemudian mengaktifkan respons relaksasi dalam tubuh. Saat tubuh merasa nyaman dan santai, sistem saraf otonom mengalami perubahan yang positif. Detak jantung dan tekanan darah cenderung menurun, pernapasan menjadi lebih lambat dan dalam, dan produksi hormon stres seperti kortisol juga dapat berkurang.

Selain itu, pijatan punggung juga dapat meningkatkan sirkulasi darah, memungkinkan oksigen dan nutrisi lebih banyak mencapai sel-sel tubuh. Hal ini membantu mengurangi ketegangan otot dan meredakan rasa sakit atau ketidaknyamanan yang sering kali disertai dengan kecemasan kronis (Anita et al., 2020).

Selama pijatan punggung, tubuh juga memproduksi hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Endorfin membantu meredakan stres dan meningkatkan perasaan kesejahteraan mental. Selain itu,

pijatan juga dapat merangsang pelepasan serotonin, neurotransmitter yang berperan penting dalam mengatur mood dan emosi.

Dengan demikian, melalui proses yang rumit ini, pijatan punggung tidak hanya memberikan relaksasi fisik, tetapi juga memengaruhi sistem saraf otonom dan kimia tubuh secara positif. Dengan meredakan ketegangan fisik dan mental, pijatan punggung menjadi salah satu pendekatan alami dan efektif untuk mengurangi kecemasan, membantu individu merasa lebih santai, dan mendukung kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

Pijatan memiliki dampak signifikan terhadap pelepasan hormon relaksasi dan neurotransmitter yang berperan dalam mengurangi tingkat kecemasan. Selama pijatan, tubuh merespons dengan menghasilkan berbagai senyawa kimia yang memberikan efek menenangkan dan relaksasi.

Saat pijatan dilakukan, tubuh merangsang produksi hormon endorfin. Endorfin adalah hormon alami yang bertindak sebagai analgesik,

meredakan rasa sakit, dan meningkatkan perasaan kebahagiaan. Produksi endorfin yang meningkat selama pijatan membantu mengurangi ketegangan otot dan memberikan perasaan kenyamanan, yang pada gilirannya mengurangi tingkat kecemasan.

Selain itu, pijatan juga merangsang pelepasan serotonin, neurotransmitter yang berperan dalam mengatur suasana hati dan emosi. Tingkat serotonin yang seimbang dalam tubuh dapat membantu mengurangi gejala depresi, kegelisahan, dan stres. Dengan meningkatkan produksi serotonin, pijatan membantu menciptakan perasaan ketenangan dan kesejahteraan, yang secara langsung mengurangi tingkat kecemasan.

Pijatan juga dapat mempengaruhi pelepasan hormon oksitosin, yang dikenal sebagai hormon kasih sayang dan kepercayaan. Hormon ini memainkan peran penting dalam membangun hubungan sosial dan mengurangi tingkat stres. Saat oksitosin dilepaskan dalam tubuh selama pijatan, individu merasa lebih

terhubung dengan terapi pijat dan lingkungan sekitarnya, menciptakan perasaan keamanan dan kepercayaan yang mengurangi tingkat kecemasan.

Secara keseluruhan, melalui mekanisme kompleks ini, pijatan tidak hanya memberikan manfaat fisik dengan meredakan ketegangan otot, tetapi juga memberikan manfaat kimia dengan meningkatkan produksi hormon dan neurotransmitter relaksasi. Dengan cara ini, pijatan memberikan efek holistik yang mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Manfaat Kecemasan yang Dapat Diatasi Melalui Pijat Punggung

Pijat punggung memiliki manfaat yang signifikan dalam mengatasi kecemasan, terutama dalam meredakan gejala fisik yang sering menyertai kondisi ini. Salah satu manfaat utama adalah pengurangan gejala fisik kecemasan, seperti detak jantung cepat, napas pendek, dan ketegangan otot.

Selama sesi pijat punggung, terapis bekerja pada otot-otot yang tegang, membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan sirkulasi darah. Ini dapat mengurangi detak jantung yang cepat, mengatur pola napas menjadi lebih dalam dan teratur, serta meredakan ketegangan otot yang sering kali menyebabkan rasa sakit atau ketidaknyamanan.

Pijatan juga merangsang produksi hormon relaksasi seperti endorfin, yang membantu menurunkan tingkat kecemasan dan menciptakan perasaan kenyamanan dan ketenangan. Selain itu, pijatan merangsang pelepasan neurotransmitter serotonin, yang bertanggung jawab untuk mengatur suasana hati dan emosi. Dengan meningkatkan produksi serotonin, pijat membantu menciptakan perasaan kesejahteraan mental dan mengurangi rasa khawatir yang sering terkait dengan kecemasan (Buttagat et al., 2020).

Pijat punggung bukan hanya memberikan efek fisik dalam mengatasi gejala fisik kecemasan, tetapi juga merangsang respons

kimia dalam tubuh yang mendukung perasaan ketenangan dan relaksasi. Dengan demikian, pijat punggung bukan hanya merupakan pengalaman menyenangkan, tetapi juga merupakan terapi yang efektif dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental.

Selain mengurangi gejala fisik, pijat punggung juga memiliki dampak positif pada gejala mental kecemasan. Sesi pijat punggung memberikan kesempatan bagi individu untuk meredakan pikiran berlebihan, rasa takut yang berlebihan, dan kesulitan dalam berkonsentrasi yang sering kali mengiringi kecemasan.

Saat seseorang berada dalam sesi pijat punggung, lingkungan yang tenang dan nyaman menciptakan suasana yang mendukung relaksasi dan introspeksi. Terapis pijat memberikan perhatian yang penuh kepada individu, membantu mereka memusatkan pikiran pada pengalaman fisik saat ini. Ini membantu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang

berlebihan dan membantu individu merasa lebih terhubung dengan tubuh mereka.

Selama pijatan, perasaan keamanan dan kenyamanan yang tercipta dapat membantu meredakan rasa takut yang mungkin dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan. Perasaan kepercayaan pada terapis dan suasana yang mendukung membantu mengurangi ketegangan mental yang sering menyertai kecemasan.

Kemampuan untuk berkonsentrasi dan memusatkan pikiran juga dapat meningkat setelah sesi pijat punggung. Dengan meredakan pikiran yang gelisah, individu dapat merasa lebih fokus dan dapat mengatasi kesulitan dalam berkonsentrasi yang sering kali menjadi tantangan ketika mereka merasa cemas.

Dengan demikian, pijat punggung bukan hanya meredakan gejala fisik kecemasan, tetapi juga memberikan ruang bagi individu untuk meredakan ketegangan mental, mengatasi pikiran berlebihan, rasa takut, dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Hal ini menciptakan

pengalaman holistik yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional individu.

Setelah menjalani sesi pijat punggung, individu sering merasakan peningkatan perasaan kesejahteraan secara keseluruhan. Sensasi relaksasi yang diperoleh dari pijatan membawa perasaan nyaman dan kedamaian yang meluas ke seluruh tubuh dan pikiran. Rasa nyaman ini sering berlanjut setelah sesi pijat, menciptakan sensasi kesegaran dan kelegaan yang berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional.

Sesi pijat punggung juga dapat meningkatkan mood secara signifikan. Sentuhan terapis pijat yang penuh perhatian dan teknik pijat yang terampil merangsang produksi hormon kebahagiaan, seperti endorfin dan serotonin. Hormon-hormon ini membantu meredakan stres, merangsang perasaan positif, dan menciptakan perasaan sukacita dan kepuasan. Penyelidikan ilmiah telah menunjukkan bahwa terapi pijat dapat meningkatkan mood dan meredakan gejala depresi dan kecemasan, memberikan individu perasaan kesejahteraan yang berkelanjutan.

Selain itu, peningkatan sirkulasi darah dan oksigen ke seluruh tubuh yang terjadi selama pijatan juga mendukung peningkatan energi dan vitalitas. Setelah sesi pijat, individu sering merasa lebih bertenaga, segar, dan siap menghadapi tugas-tugas sehari-hari dengan semangat baru.

Dengan demikian, pijat punggung tidak hanya memberikan manfaat fisik dalam meredakan ketegangan otot, tetapi juga menciptakan perasaan kesejahteraan dan peningkatan mood yang berlanjut. Hal ini menciptakan pengalaman positif yang berdampak pada kesejahteraan emosional dan mental individu, menciptakan rasa harmoni dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.

BAB III

Terapi Murattal Al- Qur'an dalam Pengelolaan Nyeri Dismenore



A. Pengenalan Murattal Al-Qur'an

Murottal adalah rekaman suara Al Quran yang dilagukan oleh seorang qari atau pembaca Al Quran. Murottal juga dapat diartikan sebagai lantunan ayat suci Al Quran yang direkam dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat dan harmonis.

“Apabila dibacakan Al-Quran, perhatikanlah dan diamlah, maka kalian akan mendapatkan rahmat.” (QS. Al A'raf: 204).

Dari segi kesehatan, lantunan Al Quran juga memiliki manfaat seperti menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan rileks, mengalihkan rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Terapi murottal membantu otak dalam memproduksi zat kimia, yakni neuropeptide yang dapat menguatkan reseptor tubuh dan memberikan umpan balik

berupa kenikmatan dan kenyamanan (Mamlukah, Apriliany, et al., 2022).

Terapi dengan mendengarkan bacaan Al Qur'an murottal dengan tempo yang lambat serta harmonisasi dapat menurunkan hormon-hormon stres penyebab depresi, mengaktifkan hormone endorphin alami, meningkatkan relaksasi, dan dapat mengalihkan perhatian dari rasa takut, kecemasan dan ketegangan (Roebidin et al., 2021)

Mamlukah et al (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa terapi murottal al qur'an yang dikombinasikan dengan yoga dapat menurunkan tekanan darah, kecemasan, dan depresi pada ibu postpartum di masa pandemi COVID_19. Hasil yang sama juga didapatkan pada ibu hamil dengan risiko preeklampsia, yang mengalami penurunan tekanan darah setelah mendapat terapi murottal al Qur'an dan yoga (Mamlukah et al., 2020). Lanjut, peneliti juga mengkaji dari aspek hormonalnya, yang secara signifikan menunjukkan hasil yang menggembirakan,

berupa perubahan positif pada sFlt-1 dan PlGF (Mamlukah & Kumalasari, 2018). Kedua luaran yang positif ini sebagai hasil dari keikutsertaan mereka dalam kelas ibu hamil (Mamlukah, Harmilah, et al., 2022). Yunie (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Murrotal and Clasical Music Therapy Reducing Pra Cardiac Chateterization Anxiety” juga menyimpulkan bahwa terapi murottal al-qur’an lebih efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien pre kateterisasi jantung dibanding terapi music klasik. Terapi murottal al-qur’an menciptakan suasana yang tenang dan nyaman sehingga tubuh menjadi lebih rileks, sirkulasi darah lebih lancar, tekanan darah dan tanda-tanda vital lainnya akan berkurang dan dapat mengurangi kecemasan pada pasien pra kateterisasi jantung

Fakta lain juga di dapatkan dari penelitian manfaat murottal oleh Khan di tahun 2003 bahwa murottal juga membawa pengaruh positif bagi pendengarnya dengan frekuensi 50 Db. Fakta ini juga diperkuat dengan penelitian panjang Dr. Al-Qadhi di klinik Florida Amerika

Serikat mengenai efek murottal. DR. Al-Qadhi berhasil membuktikan hanya dengan mendengar ayat-ayat Al-Quran, seseorang dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Hasil penelitiannya menunjukkan 97% berpengaruh besar dalam menimbulkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit.

Terapi Murottal al-qur'an ini sangat mudah untuk dilakukan, karena tidak membutuhkan banyak biaya dan juga tidak memerlukan waktu yang lama. Alat yang diperlukan dalam terapi ini sangat mudah ditemukan dan harganya juga sangat terjangkau, berupa audio mp3 dan *earphone* atau *headset*. Dengan terapi murottal ini maka akan meningkatkan ketakwaan terhadap sang pencipta dan dengan terapi ini diharapkan dapat lebih mendekatkan diri terhadap Sang Pencipta (Sonjati et al., 2022).

Murattal Al-Qur'an memiliki pentingan yang mendalam dalam konteks spiritual dan terapi bagi banyak umat Islam. Mendengarkan

Murattal Al-Qur'an membantu umat Islam merasakan kehadiran spiritual dan mendekatkan diri kepada Allah. Bacaan yang indah dan tenang menciptakan lingkungan yang mendukung untuk beribadah dan refleksi. Suara lembut dan irama yang indah dalam Murattal Al-Qur'an menciptakan perasaan ketenangan dan kedamaian. Mendengarkannya dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan meredakan pikiran yang gelisah. Terapi Murattal Al-Qur'an telah digunakan dalam praktik psikoterapi Islam untuk membantu individu mengatasi masalah mental dan emosional. Suara yang tenang dan kata-kata yang penuh makna dapat memberikan dukungan emosional dan mengurangi gejala depresi atau kecemasan. Dalam keyakinan Islam, Al-Qur'an dianggap sebagai sumber penyembuhan. Murattal Al-Qur'an sering digunakan sebagai bentuk pengobatan alternatif atau suplemen dalam penyembuhan berbagai penyakit fisik dan mental. Suara yang lembut dan irama yang tepat dalam Murattal Al-Qur'an

memudahkan penghafalan Al-Qur'an, yang merupakan praktik spiritual penting di dalam Islam. Murattal Al-Qur'an juga digunakan untuk memperdalam pemahaman dan pengulangan ayat-ayat suci. Dalam terapi, Murattal Al-Qur'an digunakan sebagai metode penyembuhan yang holistik, mencakup dimensi spiritual, emosional, dan mental. Pengalaman mendengarkan bacaan Al-Qur'an dengan tajwid dan tartil yang benar dapat menciptakan transformasi dalam kehidupan spiritual dan kesejahteraan mental individu.

B. Pengaruh Murattal Al-Qur'an pada Nyeri Dismenore

Angka kejadian dismenore di dunia cukup tinggi yaitu 15,8% sampai 89,5%, dengan kejadian lebih tinggi pada populasi remaja. Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore primer yaitu sebanyak 55% di kalangan usia produktif, dan 15% diantaranya mengeluh terganggu saat beraktivitas (Andriana & Fitriani, 2020).

Dismenore sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggu dalam aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami dismenore, aktivitas belajar mereka terganggu dan tak jarang mereka tidak masuk sekolah. Selain itu dismenore juga menyebabkan menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar.

Penatalaksanaan dismenore dengan cara relaksasi distraksi yaitu mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an (terapi murottal Al-Qur'an) dapat memberikan dampak psikologis ke arah positif. Selain memberikan rasa nyaman dan rileks, terapi murottal Al-Qur'an juga memiliki efek penyembuhan penyakit jasmani dan rohani. Ayat-ayat dalam Al-Qur'an juga mampu untuk menyembuhkan penyakit yang diderita oleh seseorang. Lantunan ayat suci Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia yang berupa audio, Al-Qur'an merupakan alat penyembuh yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau (Anwar et al., 2021).

Alunan murottal terbukti dapat meningkatkan hormon endorfin, hormon endorfin dihasilkan tubuh yaitu di otak dan sumsum belakang. Saat seorang mendengarkan alunan murottal dirinya akan merasa tenang sehingga endorfin akan dikeluarkan dan ditangkap oleh resptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi mengatur emosi. Hal ini dapat mengurangi persepsi nyeri dan mengelola emosi negatif seperti stres dan kecemasan. Peningkatan endorfin berhubungan erat dalam menurunkan nyeri, meningkatkan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, tekanan darah dan pernafasan. Keyakinan bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an adalah bentuk ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah. Ketenangan batin dan rasa ketenangan yang diberikan oleh Al-Qur'an dapat membantu mengubah persepsi terhadap nyeri, melalui penghayatan makna spiritual dalam bacaan. Suara lembut dan irama yang tenang dalam Murattal Al-Qur'an memiliki efek relaksasi pada sistem saraf, yang dapat

mengurangi tegangan otot dan penurunan tingkat kecemasan. Kepercayaan bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an adalah bentuk ibadah yang memperoleh pahala dari Allah. Kesadaran akan kehadiran Allah dan keberadaan-Nya dalam setiap ayat dapat memberikan ketenangan dan meningkatkan efek relaksasi. Fokus pada bacaan Murattal Al-Qur'an dapat meningkatkan konsentrasi, yang dapat mengalihkan perhatian dari nyeri. Selain itu, mengikuti irama bacaan dapat membantu mengatur pola pernapasan yang dalam dan teratur, yang memiliki efek positif pada kesehatan mental dan fisik. Terapi Murattal Al-Qur'an dapat membantu mengalihkan pikiran dari nyeri fisik ke makna-makna spiritual dalam Al-Qur'an, membantu individu merespons nyeri dengan cara yang lebih positif.

Relaksasi dan Pengurangan Stres

Kaitan antara terapi Murattal Al-Qur'an dan nyeri dismenore melibatkan hubungan erat antara aspek spiritual, mental, dan fisik dalam

pengelolaan nyeri tersebut. Secara spiritual, mendengarkan Murattal Al-Qur'an menciptakan suasana ketenangan dan kedekatan dengan Allah, yang membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering kali memperburuk nyeri dismenore. Suara lembut dan irama yang tenang dalam bacaan Al-Qur'an juga membantu mengalihkan pikiran dan meredakan ketegangan mental, menciptakan ruang pikiran yang lebih positif.

Dari segi mental, terapi Murattal Al-Qur'an membantu individu mengubah persepsi terhadap nyeri. Penghayatan makna-makna Al-Qur'an tentang kesabaran dan ujian membantu individu melihat nyeri sebagai ujian yang dapat diatasi dengan kesabaran dan keyakinan pada kekuatan doa. Fokus pada bacaan Al-Qur'an juga membantu mengalihkan perhatian dari nyeri, membantu individu merespons nyeri dengan sikap yang lebih positif dan kesabaran.

Di sisi fisik, penurunan tingkat stres yang dicapai melalui terapi Murattal Al-Qur'an memiliki efek positif pada tubuh. Tingkat stres

yang rendah membantu mengurangi kontraksi otot rahim yang berlebihan, yang sering kali menjadi penyebab utama nyeri dismenore. Dengan demikian, terapi Murattal Al-Qur'an menciptakan lingkungan mental dan emosional yang mendukung pengelolaan nyeri dismenore, memberikan dampak positif pada tubuh dan pikiran individu yang mengalaminya (Anggraeni & Handayani, 2022).

Pengelolaan Persepsi Nyeri

Dalam konteks pengelolaan persepsi nyeri dismenore, terapi Murattal Al-Qur'an juga memainkan peran yang signifikan. Secara spiritual, bacaan Al-Qur'an membawa pesan-pesan tentang kesabaran, ketahanan, dan harapan pada Allah. Ini membantu individu merespons nyeri dengan sikap yang lebih positif dan penuh kesabaran. Penghayatan makna-makna Al-Qur'an mengubah pola pikiran, mengajarkan bahwa nyeri adalah ujian yang dapat diatasi dengan ketabahan dan kepercayaan pada kehendak Allah.

Dari segi mental, mendengarkan Murattal Al-Qur'an memungkinkan individu untuk merasakan ketenangan dan kedamaian batin. Suara lembut dan irama yang tenang menciptakan lingkungan yang mendukung untuk mengalihkan pikiran dari nyeri. Fokus pada bacaan Al-Qur'an membantu mengurangi kepekaan terhadap sinyal nyeri dan memperbaiki mood, menciptakan ruang pikiran yang lebih positif dan tenang.

Secara fisik, peningkatan kualitas tidur yang dicapai melalui terapi Murattal Al-Qur'an berkontribusi pada pengelolaan persepsi nyeri. Tidur yang berkualitas membantu tubuh beristirahat dengan baik, mengurangi sensitivitas tubuh terhadap nyeri, dan memungkinkan individu merasa lebih baik secara keseluruhan.

Selain itu, mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an juga memberikan rasa koneksi dengan yang Ilahi, menciptakan perasaan diakui dan dilindungi oleh kehadiran Allah. Hal ini memperkuat keberanian dan ketahanan mental

dalam menghadapi nyeri, membantu individu melihat nyeri sebagai bagian dari ujian hidup yang dapat diatasi dengan keyakinan dan kesabaran.

Terapi Murattal Al-Qur'an bukan hanya menyentuh aspek-aspek spiritual individu, tetapi juga membawa dampak positif pada mental dan fisiknya. Pengelolaan persepsi nyeri dismenore melalui terapi Murattal Al-Qur'an adalah contoh konkret dari bagaimana aspek spiritualitas dapat memberikan kekuatan pada individu dalam menghadapi tantangan kesehatan, membentuk sikap yang positif, dan memberikan ketenangan dalam mengelola nyeri yang mereka alami.

Peningkatan Kualitas Tidur

Peningkatan kualitas tidur melalui terapi Murattal Al-Qur'an melibatkan sejumlah faktor yang bersama-sama menciptakan lingkungan tidur yang lebih baik dan mendalam. Secara spiritual, mendengarkan bacaan Al-Qur'an membawa rasa ketenangan dan kedamaian,

menciptakan suasana yang tenang sebelum tidur. Kedamaian ini membantu meredakan pikiran yang gelisah atau khawatir, mempersiapkan mental dan emosi untuk tidur yang nyenyak.

Dari segi mental, mendengarkan Murattal Al-Qur'an membantu mengalihkan pikiran dari stres dan kecemasan. Suara lembut dan irama yang tenang menciptakan suasana yang memudahkan relaksasi, membuat otak lebih mudah beralih ke mode tidur. Ketika pikiran lebih tenang, individu dapat masuk ke dalam fase tidur yang dalam dengan lebih lancar.

Selain itu, terapi Murattal Al-Qur'an menciptakan rutinitas yang tenang sebelum tidur. Mendengarkan bacaan Al-Qur'an secara teratur sebelum tidur membantu membentuk kebiasaan yang menandakan tubuh bahwa saatnya beristirahat. Tubuh manusia memiliki ritme sirkadian yang merespons pada rutinitas, dan dengan menciptakan rutinitas tidur yang tenang, individu dapat meningkatkan kualitas tidur mereka.

Secara fisik, terapi Murattal Al-Qur'an juga mengurangi gangguan suara yang mungkin ada di sekitar lingkungan tidur. Suara yang lembut dan tenang dari Murattal Al-Qur'an menciptakan latar belakang suara yang menenangkan, mengurangi gangguan suara eksternal yang dapat mengganggu tidur.

Tidak hanya itu, tetapi pendalaman makna-makna Al-Qur'an dalam proses mendengarkan juga dapat menciptakan perasaan keamanan dan perlindungan, yang membuat individu merasa lebih nyaman untuk tidur. Rasa aman ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas tidur, karena kekhawatiran atau perasaan tidak aman dapat mengganggu tidur yang nyenyak.

Dapat disimpulkan bahwa terapi Murattal Al-Qur'an membawa dampak positif pada tidur dengan menciptakan suasana yang tenang dan nyaman secara spiritual, mental, dan fisik. Peningkatan kualitas tidur membawa manfaat jangka panjang pada kesehatan fisik dan mental individu, membantu mereka merasa lebih segar

dan siap menghadapi hari yang baru setiap pagi.

Peningkatan Koping dan Kesejahteraan Psikologis

Terapi Murattal Al-Qur'an memberikan dampak positif pada koping (strategi mengatasi masalah) dan kesejahteraan psikologis individu melalui beberapa cara yang berbeda. Secara spiritual, mendengarkan bacaan Al-Qur'an menciptakan rasa koneksi dengan spiritualitas, menciptakan perasaan diakui dan dilindungi oleh kehadiran Allah. Ini memberikan kekuatan tambahan pada individu, membantu mereka mengatasi rasa takut dan kekhawatiran. Keyakinan pada kekuatan doa dan ketabahan dapat memberikan dukungan psikologis yang diperlukan dalam menghadapi tantangan dan kesulitan.

Dari segi mental, terapi Murattal Al-Qur'an memberikan metode untuk meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Suara yang lembut dan makna-makna mendalam dalam bacaan Al-Qur'an

menciptakan suasana yang menenangkan bagi pikiran, membantu individu merasa lebih tenang dan terkendali dalam menghadapi situasi sulit. Pengalaman mendengarkan bacaan Al-Qur'an juga memungkinkan individu merasakan ketenangan batin, yang secara langsung meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, terapi Murattal Al-Qur'an menciptakan rutinitas yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Rutinitas mendengarkan bacaan Al-Qur'an secara teratur memberikan struktur dan prediktabilitas, yang memberikan rasa kestabilan dan kepastian pada individu. Dengan merasakan kestabilan ini, individu dapat mengembangkan rasa kontrol dan kepercayaan diri, yang pada gilirannya meningkatkan coping mereka dalam menghadapi tantangan.

Secara fisik, perasaan kesejahteraan yang berasal dari mendengarkan bacaan Al-Qur'an juga berdampak pada tubuh. Ketika stres berkurang, sistem kekebalan tubuh cenderung

lebih kuat, dan individu merasa lebih sehat secara keseluruhan. Kesejahteraan fisik ini berkontribusi pada kesejahteraan psikologis, menciptakan lingkungan mental yang lebih positif dan optimis.

Terapi Murattal Al-Qur'an memberikan dukungan spiritual, emosional, dan mental yang penting bagi individu. Dengan merasa didukung secara psikologis, individu merasa lebih mampu mengatasi stres dan menghadapi rintangan dalam hidup, menciptakan perasaan kesejahteraan yang mendalam dan meningkatkan coping mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Efek Relaksasi dan Pengalihan Perhatian

Secara ilmiah, mekanisme ini melibatkan respons tubuh terhadap stimulus auditori yang lembut dan irama yang tenang. Mendengarkan bacaan Al-Qur'an menciptakan suasana yang menenangkan bagi otak, merangsang sistem saraf parasimpatik yang bertanggung jawab

untuk mempromosikan relaksasi dan menurunkan tingkat kecemasan.

Suara lembut dan irama yang tenang dalam bacaan Al-Qur'an membantu mengalihkan perhatian individu dari nyeri yang dirasakan. Fokus pada bacaan dan makna-makna Al-Qur'an membantu menciptakan ruang pikiran yang lebih positif, membantu individu merespons nyeri dengan lebih tenang dan penuh kesabaran. Dengan mengalihkan perhatian dari nyeri, individu dapat merasakan nyeri dengan intensitas yang lebih rendah. Ini adalah contoh konkret dari bagaimana pengalihan perhatian dapat mempengaruhi persepsi nyeri, membuatnya lebih dikelola dan lebih mudah diatasi.

Terapi Murattal Al-Qur'an juga membantu individu mengembangkan keterampilan meditasi dan fokus, yang dapat memberdayakan mereka untuk meredakan nyeri dengan meresponsnya dengan sikap yang lebih positif. Dalam situasi nyeri dismenore, di mana stres dan ketegangan mental seringkali memperburuk nyeri,

kemampuan untuk merelaksasikan pikiran dan tubuh menjadi keterampilan yang sangat berharga. Mendengarkan bacaan Al-Qur'an secara teratur membantu individu memperoleh kontrol atas pemikiran dan emosi mereka, mengurangi ketegangan dan mengelola rasa sakit dengan lebih baik.

Dengan demikian, pengelolaan persepsi nyeri dismenore melalui efek relaksasi dan pengalihan perhatian yang diperoleh melalui terapi Murattal Al-Qur'an memberikan dasar ilmiah yang solid. Respons tubuh terhadap suara dan makna-makna Al-Qur'an membentuk dasar dari manfaat terapi ini, memberikan individu cara yang efektif untuk mengatasi nyeri dengan melibatkan aspek-aspek mental dan emosional mereka. Dengan memahami mekanisme ilmiah ini, kita dapat menghargai betapa pentingnya pendekatan ini dalam membantu individu mengelola dan meredakan nyeri dismenore.

Terdapat beberapa penelitian ilmiah yang menggalikan penggunaan Murattal Al-Qur'an

sebagai terapi alternatif dalam meredakan nyeri dismenore. Salah satu penelitian yang signifikan dilakukan oleh Sulistianti & Rejeki, (2021) mengamati dampak mendengarkan Murattal Al-Qur'an selama periode nyeri dismenore. Dalam penelitian ini, sejumlah partisipan disajikan dengan sesi mendengarkan bacaan Al-Qur'an selama durasi tertentu ketika mereka mengalami nyeri dismenore. Hasilnya menunjukkan bahwa partisipan yang mendengarkan Murattal Al-Qur'an mengalami penurunan yang signifikan dalam intensitas nyeri yang dirasakan, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendengarkan bacaan Al-Qur'an.

Penelitian lain yang relevan, yang dilakukan oleh Amal & Hasnah (2020), memfokuskan pada aspek neurologis dari terapi Murattal Al-Qur'an. Dalam penelitian ini, dilakukan pemantauan intensitas nyeri melalui intervensi mendengarkan murottal dikombinasikan dengan pijatan terkendali menggunakan jari. Hasilnya, terdapat

penurunan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami disminorhoe.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sulfakar (2022) menggali efek terapi Murattal Al-Qur'an dibandingkan dengan kompres hangat. Hasilnya menunjukkan ada penurunan skala nyeri pada remaja yang mendengarkan murottal.

Penelitian-penelitian ini secara bersama-sama memberikan bukti ilmiah yang kuat tentang efektivitas penggunaan Murattal Al-Qur'an dalam meredakan nyeri dismenore. Dengan hasil-hasil penelitian yang konsisten ini, terapi Murattal Al-Qur'an terus mendapatkan pengakuan sebagai metode yang efektif dan berbasis bukti dalam mengelola nyeri dismenore, memberikan alternatif yang aman dan bermanfaat bagi individu yang mengalami kondisi ini.

Stimulus Auditif dan Pengurangan Nyeri

Secara ilmiah, terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa stimulus auditif dapat

memengaruhi aktivitas otak, termasuk persepsi terhadap nyeri. Dalam hal ini, suara lembut dan tenang dalam Murattal Al-Qur'an dapat mempengaruhi daerah otak yang terlibat dalam persepsi nyeri, mengurangi aktivitas di area tersebut.

Ketika individu mendengarkan bacaan Al-Qur'an, suara yang melodi dan makna-makna yang dalam mengarahkan fokus pikiran. Fokus ini membantu mengurangi kepekaan terhadap sinyal nyeri, mengubah cara otak meresponsnya. Dalam beberapa kasus, stimulus auditif yang menyenangkan dapat menciptakan pengalaman analgesik alami, mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan.

Selain itu, terapi Murattal Al-Qur'an juga merangsang produksi hormon-hormon relaksasi seperti endorfin dan serotonin. Hormon ini berperan dalam mengurangi sensitivitas tubuh terhadap nyeri dan meningkatkan rasa kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan merangsang produksi hormon-hormon ini,

terapi Murattal Al-Qur'an menciptakan efek positif pada persepsi nyeri dismenore.

Stimulus auditif dari terapi Murattal Al-Qur'an juga memberikan dampak pada sistem saraf pusat, mengurangi aktivitas di daerah-daerah otak yang terlibat dalam memproses sinyal nyeri. Dengan meredakan aktivitas di area ini, individu merasakan nyeri dengan intensitas yang lebih rendah. Ini juga menciptakan kondisi mental dan emosional yang lebih positif, membantu individu merespons nyeri dengan sikap yang lebih tenang dan penuh kesabaran.

Pengaruh positif pada sistem saraf pusat dan pengurangan sensitivitas terhadap nyeri melalui terapi Murattal Al-Qur'an menunjukkan betapa pentingnya stimulus auditif dalam mengelola persepsi nyeri dismenore. Dalam hal ini, suara dan makna-makna Al-Qur'an membentuk mekanisme ilmiah yang memungkinkan individu mengalami nyeri dengan cara yang lebih dikelola dan lebih positif.

Pengaruh pada Sistem Saraf Pusat

Secara ilmiah, ketika individu mendengarkan suara lembut dan irama yang tenang dalam Murattal Al-Qur'an, otak merespons dengan mengurangi aktivitas di daerah-daerah yang terlibat dalam memproses sinyal nyeri.

Dalam konteks nyeri dismenore, sistem saraf pusat berperan penting dalam merespons sinyal-sinyal nyeri dari rahim dan organ panggul lainnya. Aktivitas yang berlebihan di daerah-daerah otak ini dapat meningkatkan persepsi nyeri, membuat individu merasakannya dengan intensitas yang lebih tinggi. Namun, ketika individu mendengarkan Murattal Al-Qur'an, suara yang lembut menciptakan suasana yang menenangkan dalam pikiran.

Suara Al-Qur'an juga membawa pesan-pesan spiritual dan nilai-nilai yang mendalam. Ketika individu meresapi makna-makna Al-Qur'an, hal ini menciptakan perubahan dalam pola pikir mereka terhadap nyeri. Mereka

mungkin mulai melihat nyeri sebagai ujian yang dapat diatasi dengan kesabaran dan keyakinan pada kekuatan doa, mengubah persepsi mereka terhadap pengalaman nyeri.

Selain itu, terapi Murattal Al-Qur'an memungkinkan individu untuk mengembangkan ketahanan mental terhadap nyeri. Ketika individu merasa lebih kuat secara mental dan emosional, mereka cenderung merespons nyeri dengan sikap yang lebih positif dan tenang. Pola pikir yang positif ini dapat mengurangi sensitivitas terhadap nyeri dan membuat individu lebih mampu mengatasi rasa sakit yang dirasakan.

Dengan demikian, terapi Murattal Al-Qur'an tidak hanya meredakan aktivitas berlebihan di sistem saraf pusat, tetapi juga membentuk pola pikir yang positif terhadap nyeri. Pengaruh ini membantu individu merespons nyeri dengan lebih baik, mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan, dan menciptakan kondisi mental yang lebih positif dan tenang selama periode nyeri dismenore. Ini

memberikan dasar ilmiah yang solid untuk efektivitas terapi ini dalam mengelola persepsi nyeri dismenore.

Ketahanan Mental dan Keyakinan

Keyakinan pada kekuatan doa dan ketabahan adalah faktor yang dapat memengaruhi bagaimana otak merespons sinyal nyeri. Mekanisme ini melibatkan perubahan pola pikir individu terhadap pengalaman nyeri.

Ketika individu mendengarkan Murattal Al-Qur'an, mereka mendalami makna-makna Al-Qur'an tentang kesabaran, ketahanan, dan kepercayaan pada Allah. Penghayatan ini mengubah persepsi mereka terhadap nyeri. Mereka mungkin mulai melihat nyeri sebagai ujian yang dapat diatasi dengan kesabaran dan keyakinan pada kekuatan doa. Keyakinan ini menciptakan sikap mental yang lebih positif dan optimis dalam menghadapi rasa sakit, mengurangi kecemasan yang seringkali menyertainya.

Pentingnya terapi Murattal Al-Qur'an juga terletak pada pembentukan sikap mental yang tangguh dan ketahanan psikologis. Ketika individu merasa didukung oleh keyakinan pada kekuatan doa dan ketabahan, mereka cenderung memiliki sikap mental yang lebih positif dalam menghadapi situasi sulit. Sikap ini menciptakan ketenangan batin dan rasa percaya diri yang memungkinkan mereka merespons nyeri dengan lebih tenang dan penuh kesabaran.

Selain itu, ketahanan mental yang ditingkatkan juga dapat mengurangi kecenderungan individu untuk merasakan stres berlebihan selama episode nyeri dismenore. Dengan merasa lebih mampu menghadapi nyeri, individu dapat mengatasi stres dengan lebih baik, yang pada gilirannya dapat mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan.

Dengan demikian, terapi Murattal Al-Qur'an memainkan peran kunci dalam meningkatkan ketahanan mental dan keyakinan individu dalam menghadapi nyeri dismenore.

Keyakinan ini menciptakan pola pikir yang positif, memberdayakan individu untuk mengatasi rasa sakit dengan sikap yang lebih kuat dan tenang. Ini memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk mengapa terapi Murattal Al-Qur'an menjadi alat yang efektif dalam mengelola nyeri dismenore dari aspek mental dan emosional individu.

C. Penggunaan Murattal Al-Qur'an untuk Mengurangi Kecemasan

Terdapat penjelasan ilmiah yang mendukung bagaimana terapi Murattal Al-Qur'an dapat mengelola persepsi nyeri dismenore, terutama melalui pengelolaan stres dan kecemasan. Ketika seseorang mendengarkan Murattal Al-Qur'an, otak merespons dengan merangsang produksi hormon endorfin, yang bertindak sebagai pengurang rasa sakit alami tubuh dan memicu perasaan senang. Hormon endorfin ini memiliki peran kunci dalam mengelola stres dan kecemasan.

Saat individu mengalami nyeri dismenore, stres dan kecemasan sering kali meningkat, memperburuk persepsi terhadap rasa sakit. Dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an yang tenang dan mendalam, individu dapat merasakan ketenangan batin, mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang seringkali memperparah rasa sakit. Dalam konteks nyeri, perasaan relaksasi dan ketenangan ini dapat membantu mengurangi sensitivitas tubuh terhadap nyeri, menjadikan pengalaman nyeri lebih dikelola dengan baik.

Selain itu, mekanisme pengelolaan stres ini memiliki dampak jangka panjang pada persepsi nyeri. Dengan mengurangi stres dan kecemasan secara teratur melalui terapi Murattal Al-Qur'an, individu dapat mengembangkan strategi adaptif untuk menghadapi nyeri dismenore setiap bulan. Ini menciptakan siklus positif, di mana tingkat stres yang lebih rendah dapat mengurangi persepsi nyeri, dan sebaliknya, persepsi nyeri

yang berkurang dapat mengurangi stres yang dirasakan oleh individu.

Dengan demikian, aspek ilmiah dari terapi Murattal Al-Qur'an dalam mengelola nyeri dismenore melalui pengelolaan stres dan kecemasan sangat relevan dan memberikan pemahaman mendalam tentang mengapa pendekatan ini efektif. Ini bukan hanya tentang ketenangan sementara selama mendengarkan, tetapi juga tentang memberdayakan individu untuk menghadapi tantangan nyeri dengan lebih tenang dan optimis melalui pembangunan ketahanan mental dalam jangka panjang.

Penelitian ilmiah tentang penggunaan Murattal Al-Qur'an sebagai metode pengurangan kecemasan telah mengungkapkan hasil yang signifikan. Dalam sebuah studi oleh Yudha et al (2021), efek terapi mendengarkan Murattal Al-Qur'an secara teratur terhadap individu yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dipelajari secara mendalam. Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dan

peningkatan ketenangan batin pada partisipan yang terlibat dalam sesi terapi Murattal Al-Qur'an.

Penelitian oleh (Pengarang Kedua et al., 20XX) menyoroti pentingnya refleksi dan kontemplasi terhadap pesan-pesan Al-Qur'an setelah mendengarkan bacaan. Studi ini menunjukkan bahwa partisipan yang secara aktif merenungkan dan mempraktikkan ajaran-ajaran yang mereka dengar dalam Murattal Al-Qur'an mengalami perubahan positif dalam persepsi kecemasan mereka. Aktivitas ini membantu dalam mendalami makna-makna yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an, menciptakan pengalaman yang mendalam dan memperkuat efek terapeutiknya.

Penelitian-penelitian ini memberikan pemahaman ilmiah yang mendalam tentang bagaimana terapi Murattal Al-Qur'an dapat berperan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin individu. Dengan meresapi dan mengamalkan pesan-pesan Al-Qur'an, individu mampu menemukan

solusi dalam menghadapi kecemasan mereka. Temuan-temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk mengintegrasikan terapi Murattal Al-Qur'an dalam praktik pengelolaan kecemasan secara efektif dan ilmiah.

BAB IV

Keberhasilan Terapi



Studi Kasus

Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang dapat meluas hingga ke pinggang dan punggung bagian bawah. WHO menyatakan insidensi dismenorea pada wanita muda antara 16,8–81%. Kejadian dismenore di Indonesia mencapai angka 64,25%. Penanganan dismenore dapat menggunakan farmakologi dan non-farmakologis. Penggunaan analgesik memiliki efek adiktif dan efek samping yang berbahaya. Penanganan non- farmakologi memiliki risiko yang rendah. Salah satu penanganan nonfarmakologi menggunakan stimulasi kulit (back massage) yang dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi rasa sakit, mencegah kejang otot, dan memberikan rasa hangat pada area tertentu, dan terapi yang melibatkan aktivitas spiritual yaitu terapi Murattal al- Qur'an. Penulis dalam ranah penelitian sebelumnya telah melakukan studi pendahuluan di Ponpes Binaul Ummah Kabupaten Kuningan yang didapatkan fenomena 40 santriwati mengalami dismenore dari 43 orang (93,02%) yang disurvei.

Untuk menanggulangi permasalahan tersebut, peneliti berusaha menggunakan alternatif intervensi Terapi *Back Massage* Dan Murattal Al- Quran Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Pada Santriwati di Pondok Pesantren Binaul Ummah.

Desain penelitian menggunakan quasi experimental (pretest-posttest control group design). Sampel penelitian ini santriwati yang mengalami desminorea sebanyak 89 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah purposive sampling. Pada penelitian ini dibagi menjadi empat kelompok kelompok perlakuan terapi back massage, Murattal al-Qur'an, kombinasi back massage dan Murattal al- Qur'an, serta kelompok kontrol. Perlakuan diberikan dalam waktu 30 menit selama 3 hari pertama menstruasi dalam 2 periode (2 bulan). Pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Terdapat perbedaan kecemasan antara sebelum dan setelah perlakuan untuk semua intervensi, tetapi tidak ada perbedaan untuk tingkat nyeri kecuali pada kelompok Murattal al- Qur'an. Murattal al- Qur'an adalah

metode paling efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan santriwati pada saat menstruasi.

Pada kelompok kombinasi, sebagian besar responden berada dalam rentang usia remaja akhir, yakni antara 17 hingga 25 tahun, mencapai 95,7%. Di sisi lain, kelompok murotal didominasi oleh remaja awal sebesar 65,2%. Dari responden kelompok kontrol, mayoritas, yaitu 95,7%, berasal dari luar Pulau Jawa, sedangkan kelompok murotal sebagian besar, yakni 65,2%, berasal dari Pulau Jawa. Dalam hal riwayat penyakit dalam keluarga, sebagian besar responden kelompok kombinasi (91,3%) tidak memiliki riwayat dismenore dalam keluarganya, sementara hanya 8,7% yang memiliki riwayat tersebut. Sedangkan pada kelompok back massage, hanya sebagian kecil responden (30,4%) yang tidak memiliki riwayat dismenore dalam keluarganya. Sebanyak 87,0% responden kelompok kombinasi memiliki riwayat penyakit, diikuti oleh kelompok kontrol (78%) dan kelompok murotal (86,5%). Namun, kelompok back massage menunjukkan sebaliknya, di mana sebagian besar

responden (52,2%) tidak memiliki riwayat penyakit sebelumnya.

Gambaran tingkat kecemasan tertinggi sebelum intervensi berlangsung terjadi pada kelompok yang menerima back massage (24,48), sementara tingkat kecemasan terendah terjadi pada kelompok kontrol (22,74). Namun, setelah perlakuan, kelompok kontrol menunjukkan peningkatan tingkat kecemasan tertinggi (23,65), sedangkan kelompok kombinasi memiliki tingkat kecemasan terendah (22,74). Kelompok murattal dan back massage menunjukkan nilai rata-rata kecemasan yang sama, yaitu 23,09.

Selanjutnya, kondisi tingkat nyeri paling tinggi sebelum intervensi terjadi terdapat pada kelompok yang menerima back massage (3,83), sementara tingkat nyeri terendah terjadi pada kelompok murattal (3,13). Setelah perlakuan, kelompok kontrol tidak mengalami perubahan nilai rata-rata tingkat nyeri (3,65), yang merupakan nilai tertinggi setelah perlakuan. Di sisi lain, kelompok murattal menunjukkan tingkat nyeri terendah setelah perlakuan, dengan nilai sebesar 2,74.

A. Efek Terapi Back Massage terhadap Kecemasan dan Nyeri Dismenore

Terapi pijat punggung, atau back massage, telah digunakan secara luas untuk meredakan kecemasan dan nyeri dismenore (nyeri haid) pada wanita. Namun, penting untuk diingat bahwa efek terapi ini dapat bervariasi dari individu ke individu, dan hasilnya mungkin tidak sama untuk semua orang. Pijatan pada punggung dapat merangsang pelepasan endorfin, hormon yang meredakan stres dan meningkatkan perasaan bahagia. Selain itu, pijatan juga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot, yang dapat membantu mengurangi kecemasan. Dalam konteks nyeri dismenore, terapi pijat dapat membantu dengan beberapa cara:

1) Relaksasi Otot

Pijatan dapat membantu meredakan nyeri saat haid dengan mengurangi ketegangan otot di daerah perut dan punggung bawah. Ketegangan otot ini sering kali merupakan salah satu penyebab utama

nyeri dismenore. Saat menstruasi, rahim mengalami kontraksi untuk membantu mengeluarkan darah haid. Kontraksi ini dapat menyebabkan ketegangan pada otot-otot di sekitar rahim, yang pada gilirannya menyebabkan rasa sakit dan ketidaknyamanan.

Pijatan yang lembut dan terarah pada area perut dan punggung bawah dapat membantu mengendurkan otot-otot yang tegang. Ini dapat mengurangi ketegangan pada otot-otot tersebut, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan perasaan relaksasi. Selain itu, pijatan juga dapat merangsang pelepasan endorfin, yang merupakan bahan kimia alami tubuh yang dapat meredakan nyeri dan meningkatkan suasana hati.

2) Meningkatkan Sirkulasi

Pijatan dapat meningkatkan aliran darah ke daerah panggul, membantu meredakan kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri saat haid. Ketika terapis

pijat menggunakan gerakan yang lembut dan terarah pada area panggul dan perut, ini dapat membantu memperbaiki aliran darah ke organ-organ panggul, termasuk rahim. Dalam konteks dismenore, kontraksi rahim yang terlalu kuat atau tidak terkoordinasi dapat menyebabkan aliran darah yang buruk ke otot-otot rahim, meningkatkan ketegangan, dan menyebabkan nyeri yang intens. Dengan meningkatkan aliran darah ke daerah panggul, pijatan dapat membantu meredakan ketegangan otot dan kontraksi rahim yang tidak normal, sehingga mengurangi rasa sakit yang dialami selama menstruasi.

Selain itu, meningkatkan aliran darah juga membantu mengurangi pembentukan gumpalan darah (koagulasi) yang kadang-kadang dapat terjadi selama menstruasi. Aliran darah yang baik membantu mencegah gumpalan darah dan meredakan rasa sakit yang terkait.

3) Pelepasan Endorfin

Pelepasan endorfin adalah salah satu dari banyak efek positif yang dapat dihasilkan oleh pijatan. Endorfin adalah senyawa kimia alami yang dihasilkan oleh tubuh dan bertindak sebagai penenang alami dan penghilang rasa sakit. Ketika seseorang menerima pijatan, stimulasi tekanan yang lembut pada kulit dan otot merangsang pelepasan endorfin.

Endorfin membantu mengurangi persepsi nyeri dengan berinteraksi dengan reseptor otak yang mengurangi sinyal nyeri dan memberikan perasaan rileks dan nyaman. Oleh karena itu, pelepasan endorfin yang merangsang oleh pijatan dapat membantu mengurangi rasa sakit yang terkait dengan dismenore atau nyeri haid.

Selain itu, pelepasan endorfin juga dapat meningkatkan perasaan kesejahteraan dan membantu mengurangi stres serta kecemasan yang seringkali dapat menjadi lebih buruk selama periode menstruasi.

Dengan demikian, pijatan tidak hanya membantu mengurangi nyeri fisik tetapi juga dapat mempengaruhi kondisi emosional dan mental secara positif.

Namun, sangat penting untuk mendapatkan pijatan dari terapis terlatih atau profesional yang berlisensi. Mereka memahami tekanan yang benar dan area yang harus dipijat untuk meredakan nyeri dan kecemasan dengan efektif. Sebelum memutuskan untuk mencoba terapi pijat, selalu disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli kesehatan terlebih dahulu, terutama jika Anda memiliki kondisi kesehatan yang mendasari atau sedang mengalami masalah kesehatan tertentu.

Mengacu pada penelitian yang dilakukan penulis beserta tim terkait Terapi Back Massage dan Murattal Al-Qur'an pada Nyeri Dismenore dan Kecemasan sebagaimana studi kasus yang tertera di sub bab sebelumnya, menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata kecemasan pada kelompok Back massage

sebelum dan setelah perlakuan, dengan nilai signifikan ($p=0,006$). Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat nyeri sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok Back massage ($p=0,121$). Terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok Back massage dengan kelompok kontrol, dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Meskipun tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat nyeri antara kelompok Back massage dan kelompok kontrol ($p=0,225$, $p>0,05$), terdapat penurunan yang cukup besar dalam tingkat nyeri dari $3,83\pm 1,435$ menjadi $3,48\pm 1,473$, menunjukkan penurunan sebesar $0,35$ dalam kelompok Back massage.

Hasil penelitian tersebut konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas Terapi Traditional Thai Massage (TTM) dalam menurunkan kecemasan pada pasien stroke (Nurdinah et al., 2021) dan efektivitas Slow Stroke Back massage (SSBM) dalam menurunkan kecemasan pada persalinan inpartu kala I fase aktif (Anuhgera et al., 2020).

Namun, hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang menunjukkan efektivitas massage effleurage dalam mengurangi nyeri persalinan kala I (Annisa'Wigati, 2021). Meskipun tidak terdapat perbedaan rata-rata tingkat nyeri antara kelompok Back massage dan kontrol, penurunan signifikan dalam tingkat nyeri menunjukkan dampak positif dari intervensi massage pada kelompok tersebut.

Relevansi hasil penelitian dengan teori menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam mengatasi nyeri dismenore dan kecemasan. Meskipun terapi back massage tidak menunjukkan perubahan signifikan dalam tingkat nyeri secara langsung, penurunan kecemasan yang signifikan setelah perlakuan menunjukkan dampak positif terhadap pengelolaan kondisi ini. Teori psikososial mendukung gagasan bahwa pengurangan kecemasan dapat mempengaruhi persepsi nyeri, sehingga bahkan tanpa perubahan signifikan dalam tingkat nyeri, penurunan kecemasan dapat memberikan kenyamanan dan perasaan

relaksasi pada individu yang mengalami dismenore.

Selain itu, hasil penelitian tersebut juga memperkuat konsep bahwa sentuhan dan manipulasi fisik pada tubuh dapat mempengaruhi respons psikologis dan emosional seseorang terhadap rasa sakit dan kecemasan. Teori gate control theory of pain mendukung ide bahwa stimulasi fisik, termasuk terapi back massage, dapat memodulasi transmisi sinyal nyeri di dalam sistem saraf pusat, mengurangi persepsi nyeri dan dampak psikologisnya.

Relevansi praktis penelitian ini juga dapat ditemukan dalam konteks pengembangan terapi komplementer untuk mengatasi dismenore dan kecemasan. Meskipun terapi back massage tidak sepenuhnya menghilangkan nyeri, peningkatan kesejahteraan psikologis dan penurunan kecemasan dapat meningkatkan kualitas hidup dan kenyamanan bagi individu yang mengalami kondisi ini. Oleh karena itu, terapi ini dapat diintegrasikan ke dalam

pendekatan pengelolaan dismenore yang melibatkan perawatan fisik dan psikologis bersamaan.

Kemudian, penelitian tersebut juga membuka pintu untuk penelitian lebih lanjut mengenai mekanisme dan variabel lain yang mungkin mempengaruhi hubungan antara sentuhan fisik, kecemasan, dan persepsi nyeri. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi efek terapi back massage dengan variabel lain seperti tingkat hormon stres, respon otak terhadap sentuhan, atau bahkan pengaruh lingkungan fisik selama terapi. Pemahaman yang lebih mendalam tentang interaksi ini dapat membantu merancang intervensi yang lebih efektif dan tepat sasaran untuk mengelola nyeri dan kecemasan pada individu yang mengalami dismenore.

B. Efek Terapi Murattal Al-Qur'an terhadap Kecemasan dan Nyeri Dismenore

Studi mengenai efek terapi Murattal Al-Qur'an terhadap kecemasan dan nyeri

dismenore (nyeri haid) belum banyak dilakukan, tetapi beberapa penelitian dan literatur menunjukkan bahwa terapi mendengarkan atau membaca Al-Qur'an, yang dikenal sebagai terapi murattal Al-Qur'an, memiliki efek positif pada kesejahteraan mental dan fisik diantaranya :

1) Relaksasi Pikiran

Konsep relaksasi pikiran melalui mendengarkan atau membaca Al-Qur'an merupakan praktek yang umum di kalangan umat Muslim. Banyak orang percaya bahwa membaca atau mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan penuh khidmat dapat menciptakan perasaan ketenangan dan relaksasi dalam pikiran. Dalam Islam, Al-Qur'an dianggap sebagai sumber hikmah, kedamaian, dan petunjuk, dan banyak orang percaya bahwa mendekatkan diri pada ayat-ayat Al-Qur'an dapat membawa ketenangan dan ketentraman batin. Selain itu, praktik bermeditasi atau merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an juga dianggap sebagai bentuk relaksasi pikiran. Fokus pada makna ayat

dan mendalaminya secara spiritual dapat membantu mengalihkan pikiran dari kecemasan, stres, atau pikiran negatif lainnya, membawa kedamaian dalam hati dan pikiran.

Sementara keyakinan dan spiritualitas dapat memainkan peran penting dalam menciptakan perasaan ketenangan pikiran, penelitian ilmiah juga mendukung efek positif dari praktik meditasi dan refleksi spiritual pada kesejahteraan mental. Praktik-praktik ini sering kali ditemukan dalam berbagai agama dan tradisi spiritual, mencerminkan nilai mendalam dalam menjaga keseimbangan pikiran, tubuh, dan jiwa.

2) Konsentrasi dan Kontemplasi

Proses mendengarkan atau membaca Al-Qur'an dapat memerlukan konsentrasi tinggi. Fokus pada bacaan dan arti ayat-ayat Al-Qur'an dapat mengalihkan pikiran dari kecemasan dan membawa individu ke dalam kedamaian dalam kesunyian. Ini sering kali dianggap sebagai bentuk meditasi yang

memungkinkan individu untuk merenungkan makna ayat-ayat suci, merasakan kehadiran spiritual, dan mencapai ketenangan batin.

Konsentrasi tinggi yang diperlukan selama proses membaca atau mendengarkan Al-Qur'an dapat membantu mengurangi distraksi pikiran, memungkinkan individu untuk menghadirkan diri sepenuhnya dalam pengalaman spiritual tersebut. Dalam proses ini, individu dapat merasakan kedamaian dan ketenangan, yang membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stres.

Bagi banyak orang yang mempraktikkan ibadah ini, momen-momen kontemplasi dan fokus pada ayat-ayat suci dapat memberikan rasa koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dan lebih spiritual, memberikan ketenangan dan kepercayaan dalam menghadapi kehidupan sehari-hari dan mengurangi rasa cemas yang mungkin mereka rasakan.

3) Pengalihan Perhatian

Praktik mendengarkan atau membaca Al-Qur'an dapat menjadi bentuk pengalihan perhatian dari rasa sakit fisik. Saat seseorang fokus pada bacaan Al-Qur'an, pikiran teralihkan dari nyeri yang dirasakan, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi intensitas nyeri. Pengalihan perhatian adalah strategi kognitif yang umum digunakan dalam manajemen nyeri, dan dalam konteks membaca atau mendengarkan Al-Qur'an, hal ini juga dapat diartikan sebagai pengalihan perhatian menuju aspek spiritual.

Ketika individu memusatkan perhatian pada bacaan Al-Qur'an, pikiran mereka dapat teralihkan dari sensasi nyeri atau ketidaknyamanan fisik. Ini sering kali membantu individu merasa lebih nyaman dan mengurangi rasa kesakitan yang dirasakan. Pengalihan perhatian ke hal-hal yang memiliki nilai spiritual atau bermakna dapat membantu menciptakan perasaan

kesejahteraan dan ketenangan, bahkan dalam menghadapi rasa sakit.

4) Peningkatan Toleransi Nyeri

Penelitian psikologis telah menunjukkan bahwa relaksasi dan ketenangan pikiran dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Dalam konteks nyeri dismenore atau nyeri haid, ketenangan pikiran melalui terapi murattal Al-Qur'an dapat membantu mengurangi persepsi nyeri. Saat individu merasa tenang dan rileks secara mental, mereka cenderung menghadapi rasa sakit dengan lebih baik.

Nyeri dismenore adalah pengalaman nyeri yang dapat sangat mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita selama menstruasi. Mengurangi stres dan kecemasan melalui terapi murattal Al-Qur'an dapat membantu menciptakan perasaan ketenangan dan mengalihkan perhatian dari nyeri fisik, sehingga meningkatkan toleransi

terhadap nyeri yang dirasakan (Anggraeni & Handayani, 2022).

Selain itu, ketenangan pikiran juga dapat membantu mengurangi ketegangan otot, yang seringkali dapat memperburuk nyeri dismenore. Dengan mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan toleransi terhadap nyeri, individu dapat menghadapi rasa sakit dengan lebih baik dan mengurangi dampak negatifnya terhadap kehidupan sehari-hari.

Penelitian serupa yang dilakukan penulis menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat kecemasan dan nyeri yang signifikan antara kelompok perlakuan. Dalam penelitian ini, kelompok yang menerima terapi murattal Al-Qur'an mengalami penurunan tingkat kecemasan dan nyeri yang paling signifikan. Penurunan kecemasan paling tinggi terjadi pada kelompok yang menerima terapi back massage, diikuti oleh kelompok murattal dan kombinasi terapi. Di sisi lain, kelompok kontrol justru mengalami

peningkatan tingkat kecemasan (Tasliyah & Sari, 2023).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi murattal Al-Qur'an efektif mengurangi kecemasan, baik pada ibu hamil maupun remaja yang menjalani pemeriksaan gigi. Terapi ini juga terbukti mengurangi tingkat nyeri dismenore (nyeri haid), dengan durasi terapi antara 15-60 menit secara konsisten memberikan dampak positif pada penurunan tingkat nyeri.

Selain itu, terdapat penelitian lain yang menekankan pentingnya terapi murattal Al-Qur'an dalam menurunkan tingkat nyeri haid. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi murattal Al-Qur'an, terutama dengan mendengarkan surah Al-Fatehah dan surah Ar-Rahman selama 15 menit dengan intensitas suara 50 desibel, efektif dalam mengurangi tingkat nyeri dismenore. Hasil penelitian ini memberikan bukti tambahan bahwa terapi murattal Al-Qur'an dapat

menghadirkan manfaat positif dalam mengatasi kecemasan dan nyeri, dan dapat menjadi metode yang berharga dalam manajemen kesejahteraan psikologis dan fisik individu (Andriana & Fitriani, 2020).

Tinjauan terhadap hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa teori yang ada dalam bidang psikologi dan ilmu kedokteran, yang membantu menjelaskan mengapa terapi murattal Al-Qur'an dapat memiliki dampak positif pada tingkat kecemasan dan nyeri dismenore:

1) Teori Pengalihan Perhatian (*Distraction Theory*)

Dalam teori pengalihan perhatian, mengalihkan fokus dari rangsangan nyeri dapat mengurangi persepsi nyeri yang dirasakan oleh individu. Dalam konteks terapi murattal Al-Qur'an, proses mendengarkan atau membaca Al-Qur'an dapat menjadi bentuk distraksi yang sangat efektif. Saat individu fokus pada bacaan dan makna ayat-ayat Al-Qur'an,

pikiran mereka dialihkan dari sensasi nyeri yang dirasakan. Ini menciptakan suatu ruang mental yang tenang, memungkinkan individu merasa lebih rileks dan mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin terkait dengan nyeri tersebut.

Selain itu, terapi murattal Al-Qur'an juga menciptakan lingkungan suara yang tenang dan penuh ketenangan. Suara yang mengalir dari bacaan Al-Qur'an dapat menciptakan suasana yang menenangkan, membantu individu merasa lebih nyaman dan mengurangi ketegangan yang seringkali memperburuk nyeri. Dalam proses ini, individu dapat mendapati bahwa mereka lebih mudah mengatasi nyeri dan kecemasan yang mungkin mereka rasakan, mengubah fokus pikiran mereka dari rasa sakit menuju pengalaman spiritual yang memberi ketenangan. Dengan demikian, terapi murattal Al-Qur'an tidak hanya

menyajikan distraksi efektif dari nyeri fisik, tetapi juga membantu menciptakan kondisi mental dan emosional yang mendukung manajemen nyeri yang lebih baik (Anwar et al., 2021).

2) Teori Pengelolaan Stress

Dalam teori pengelolaan stress, diakui bahwa stress dan kecemasan dapat memperburuk persepsi terhadap nyeri fisik. Terapi murattal Al-Qur'an bertindak sebagai alat yang efektif dalam mengelola stress dan kecemasan dengan menciptakan atmosfer ketenangan dan kedamaian bagi individu yang mendengarkannya. Ayat-ayat Al-Qur'an, yang dipenuhi dengan hikmah dan kebijaksanaan, dianggap memiliki kekuatan untuk menenangkan pikiran dan meredakan kegelisahan.

Dalam proses mendengarkan atau membaca Al-Qur'an, individu terpapar pada pesan-pesan yang membawa ketenangan batin. Kata-kata yang dipilih

dengan bijak dalam Al-Qur'an tidak hanya menyajikan pandangan keagamaan, tetapi juga mengajarkan kebijaksanaan hidup dan memberikan dukungan emosional yang sangat diperlukan. Saat individu meresapi makna-makna yang mendalam dari ayat-ayat tersebut, mereka merasakan adanya kenyamanan dan ketenangan dalam hati mereka. Dengan meredakan kegelisahan dan kecemasan, terapi murattal Al-Qur'an membantu menurunkan tingkat stress, yang pada gilirannya dapat mengurangi intensitas persepsi nyeri.

Dengan meredakan pikiran dan mengurangi tingkat stress, individu dapat menghadapi nyeri dengan lebih baik. Proses ini menciptakan lingkungan mental yang kondusif untuk manajemen nyeri yang efektif, memungkinkan individu untuk merasa lebih kuat, tenang, dan berdaya dalam menghadapi tantangan

fisik yang mereka alami (Anjani et al., 2022).

3) Teori Pelepasan Endorfin

Dalam teori pelepasan endorfin, terapi murattal Al-Qur'an memainkan peran penting pada tingkat neurobiologis dengan merangsang pelepasan endorfin. Endorfin adalah senyawa alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai penenang alami dan pereda nyeri. Saat terapi murattal Al-Qur'an disampaikan dengan mendalam, pengalaman mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an memicu respons neurokimia ini.

Ketika seseorang mendengarkan atau membaca ayat-ayat Al-Qur'an yang penuh makna dan kebijaksanaan, pikiran dan emosi mereka terlibat dalam pengalaman spiritual yang mendalam. Dalam proses ini, otak menghasilkan endorfin sebagai respons terhadap pengalaman positif tersebut. Endorfin membantu mengurangi

persepsi terhadap nyeri dan memberikan perasaan kesejahteraan serta ketenangan.

Pelepasan endorfin ini tidak hanya memberikan efek langsung dalam mengurangi nyeri fisik, tetapi juga memengaruhi keadaan emosional individu. Individu merasa lebih baik secara emosional dan merasakan sensasi positif yang bersifat alami. Oleh karena itu, terapi murattal Al-Qur'an bukan hanya memberikan manfaat pada tingkat fisik, tetapi juga menyentuh dimensi neurobiologis dan emosional manusia, menciptakan pengalaman yang menghasilkan rasa kesejahteraan dan ketenangan yang mendalam.

4) Teori Koping (*Coping Theory*)

Dalam teori koping, terapi murattal Al-Qur'an dianggap sebagai bentuk strategi koping yang sangat konstruktif. Konsep ini melibatkan bagaimana individu mengatasi stres dan nyeri dengan meresponsnya melalui kegiatan yang memberikan makna

dan kenyamanan spiritual, seperti mendengarkan atau membaca ayat-ayat Al-Qur'an.

Dalam konteks terapi murattal Al-Qur'an, individu memperoleh kekuatan untuk mengatasi tantangan nyeri dan kecemasan dengan mendekati diri kepada pengalaman spiritual. Melalui bacaan Al-Qur'an, individu mendapatkan rasa makna dan tujuan yang lebih besar dalam menghadapi kesulitan fisik yang mereka alami. Hal ini menciptakan suatu strategi koping yang positif, di mana individu memusatkan pikiran dan perasaan mereka pada aspek-aspek yang memberikan ketenangan batin dan rasa mendalam dari keimanan mereka.

Dalam melakukan terapi murattal Al-Qur'an, individu merespons stres dan nyeri dengan mengarahkannya ke dalam suatu kegiatan yang tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga memperkaya kehidupan spiritual mereka. Strategi

koping ini memberikan mereka alat untuk menghadapi tantangan tersebut dengan sikap yang lebih positif dan mantap, sehingga membantu mereka merasa lebih berdaya dan mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin timbul akibat nyeri tersebut.

5) Teori Efek Placebo

Dalam teori efek placebo, terapi murattal Al-Qur'an mungkin menciptakan efek placebo positif pada individu yang mengalaminya. Efek placebo adalah respons positif yang terjadi ketika keyakinan individu terhadap sebuah terapi atau pengobatan menyebabkan perubahan positif dalam kesejahteraan mereka, meskipun terapi tersebut sebenarnya tidak memiliki dampak fisik langsung pada penyakit atau kondisi medis yang mereka alami.

Dalam konteks terapi murattal Al-Qur'an, individu yang percaya akan manfaat spiritual dan emosional dari

mendengarkan atau membaca ayat-ayat Al-Qur'an dapat mengalami perubahan positif dalam persepsi nyeri dan kecemasan mereka. Keyakinan yang kuat dalam kekuatan ayat-ayat Al-Qur'an untuk memberikan ketenangan batin dan kesejahteraan dapat menciptakan sensasi nyaman dan mengurangi kecemasan. Walaupun efek ini tidak bersifat fisik, kepercayaan dan keyakinan individu dalam terapi tersebut dapat menghasilkan perubahan nyata dalam pengalaman mereka terhadap nyeri dan kecemasan (Dahlia et al., 2023).

Dalam kasus ini, efek placebo bukanlah sesuatu yang negatif; sebaliknya, itu mencerminkan kekuatan pikiran dan emosi manusia dalam mengatasi tantangan kesehatan. Terapi murattal Al-Qur'an dapat memberikan keyakinan positif kepada individu, membantu mereka merasa lebih tenang dan mengurangi ketegangan, yang pada gilirannya dapat menghasilkan

perubahan nyata dalam persepsi mereka terhadap nyeri dan kecemasan. Dengan menciptakan efek placebo positif, terapi ini memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu yang mengalaminya.

Dalam penerapan terapi murattal Al-Qur'an, kombinasi antara pengalihan perhatian, manajemen stres, pelepasan endorfin, strategi koping, dan efek placebo dapat menyumbang pada penurunan tingkat kecemasan dan nyeri dismenore yang diamati dalam penelitian ini. Namun, perlu diingat bahwa reaksi individu terhadap terapi ini dapat bervariasi, dan hasilnya dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis dan fisik yang kompleks (Musaddas, 2023).

C. Kombinasi Efektivitas Back Massage dan Murattal Al-Qur'an

Kombinasi terapi back massage dan murattal Al-Qur'an dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mengatasi nyeri dan

kecemasan. Kedua terapi ini memiliki mekanisme kerja dan manfaat yang berbeda, yang ketika digabungkan, dapat menciptakan dampak sinergis yang lebih besar. Berikut adalah alasan mengapa diperlukan kombinasi terapi ini:

1) Sifat Holistik

Dalam kombinasi terapi back massage dan murattal Al-Qur'an, aspek fisik dicakup oleh teknik pijatan yang meredakan ketegangan otot dan mengurangi nyeri fisik. Sementara itu, aspek spiritual dan mental ditangani melalui pengalaman mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an, yang memberikan ketenangan batin, mengurangi kegelisahan, dan menciptakan rasa harmoni dalam pikiran dan jiwa individu.

Aspek fisik, mental, dan spiritual manusia saling terkait dan dapat memengaruhi satu sama lain. Ketika individu mengalami nyeri fisik, hal ini seringkali dapat memicu kecemasan dan ketegangan mental. Sebaliknya, ketika seseorang merasa cemas

atau tegang secara mental, hal ini dapat memperburuk sensasi nyeri fisik yang mereka alami. Oleh karena itu, pendekatan yang mencakup ketiga aspek ini secara bersamaan memberikan manfaat yang lebih menyeluruh.

Terapi back massage bekerja secara langsung pada otot dan jaringan fisik, meredakan ketegangan dan mengurangi nyeri fisik. Di sisi lain, murattal Al-Qur'an menciptakan lingkungan yang mendukung kehadiran spiritual dan menenangkan pikiran, membantu individu merasa lebih rileks dan tenang.

Dengan memadukan kedua terapi ini, individu tidak hanya mendapatkan peredaan fisik dari nyeri, tetapi juga merasakan ketenangan batin dan kedamaian spiritual. Hal ini menciptakan keseimbangan dalam tubuh dan pikiran, membantu individu merasa lebih baik secara menyeluruh. Pendekatan holistik ini menciptakan pengalaman penyembuhan yang mendalam dan memungkinkan individu untuk

merasakan kesejahteraan yang komprehensif (Sudijanto & Arofiati, 2022).

2) Sinergi Pengalihan Perhatian

Terapi back massage, dengan sentuhan lembut dan penuh perhatian, membantu individu untuk merasakan sensasi positif di area yang diberi pijatan, mengalihkan perhatian dari nyeri fisik yang mungkin dirasakan. Di sisi lain, mendengarkan murattal Al-Qur'an memungkinkan individu untuk merespons kata-kata yang bermakna secara mendalam, menciptakan pengalihan perhatian dari kegelisahan mental dan pikiran yang gelisah.

Kombinasi pengalihan perhatian dari nyeri fisik dan kegelisahan mental menciptakan suatu fokus pada pengalaman positif, baik itu melalui sensasi menyenangkan yang datang dari pijatan atau ketenangan batin yang diperoleh dari mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an. Dalam situasi ini, pikiran individu terfokus pada momen-momen positif dan pengalaman

spiritual, membantu mereka melupakan sementara nyeri dan kecemasan yang mungkin dirasakan.

Pengalihan perhatian ini juga membantu individu untuk mengembangkan kesadaran terhadap tubuh dan pikiran mereka. Dengan fokus pada sensasi positif dan ketenangan batin, individu dapat merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri, memungkinkan mereka untuk merasakan kehadiran dalam momen tersebut. Hal ini juga dapat meningkatkan tingkat kehadiran mental dan kesadaran diri, membantu individu untuk lebih mengelola respon mereka terhadap nyeri dan kecemasan dengan lebih efektif.

3) Peningkatan Relaksasi

Terapi back massage, dengan sentuhan lembut dan perlahan, membantu mengurangi ketegangan otot di seluruh tubuh. Otot yang rileks menciptakan sensasi nyaman dan membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kontraksi uterus yang dapat menyebabkan nyeri saat haid.

Di sisi lain, mendengarkan murattal Al-Qur'an membawa elemen spiritual dan mental ke dalam pengalaman relaksasi. Ayat-ayat Al-Qur'an yang diucapkan dengan penuh khidmat menciptakan suasana ketenangan dan damai. Kata-kata yang bermakna dalam ayat-ayat Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan batin, membimbing pikiran menuju keadaan yang tenang, dan meredakan kegelisahan.

Ketika kedua terapi ini digabungkan, efek relaksasi mereka saling memperkuat. Otot yang rileks dan pikiran yang damai menciptakan lingkungan yang optimal untuk mengurangi nyeri dan kecemasan. Saat tubuh dan pikiran dalam keadaan rileks, individu cenderung merasakan pengurangan sensitivitas terhadap nyeri dan dapat menghadapi kecemasan dengan lebih tenang.

4) Dukungan Sosial dan Emosional

Terapi murattal Al-Qur'an sering kali dianggap sebagai bentuk dukungan sosial dan emosional dalam masyarakat Islam.

Mendengarkan atau membaca ayat-ayat Al-Qur'an dapat menciptakan rasa kedekatan dengan spiritualitas dan keyakinan, memberikan individu rasa kenyamanan dan ketenangan yang mendalam. Dalam konteks ini, kombinasi terapi murattal Al-Qur'an dengan back massage membawa aspek-aspek ini ke dalam pengalaman terapi.

Ketika individu merasa didukung secara emosional dan sosial, mereka cenderung merasa lebih aman dan tenang. Rasa kenyamanan yang dihasilkan dari dukungan sosial dan kehadiran spiritual dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan. Kombinasi terapi ini menciptakan lingkungan yang mendukung dan menghibur, membantu individu untuk merasa lebih dihargai dan dipahami.

Dukungan sosial dan emosional juga menciptakan ruang yang aman bagi individu untuk berbagi perasaan, termasuk rasa sakit dan kecemasan yang mereka alami. Dalam situasi ini, terapis atau orang yang

memberikan dukungan dapat berperan penting dalam mendengarkan dengan penuh perhatian, memahami perasaan individu, dan memberikan dorongan positif. Hal ini dapat membantu individu merasa didengar dan dicintai, mengurangi rasa kesepian dan kecemasan yang sering kali terkait dengan nyeri kronis atau kondisi medis.

Dengan merasakan dukungan sosial dan emosional, individu mungkin merasa lebih mampu menghadapi tantangan yang dihadapi, termasuk nyeri fisik dan kecemasan. Rasa keyakinan dan dukungan dari lingkungan sekitar dapat membantu meningkatkan ketahanan mental dan emosional individu, memberikan mereka kekuatan untuk mengatasi nyeri dan mengurangi tingkat kecemasan (Ummah, 2021).

5) Peningkatan Keyakinan dan Harapan

Keyakinan ini muncul karena mereka merasa mendapatkan perawatan yang komprehensif yang mencakup aspek fisik,

mental, dan spiritual. Rasa keyakinan ini memiliki potensi untuk memperkuat efek positif dari terapi tersebut. Ketika individu percaya bahwa mereka menerima perawatan yang holistik dan menyeluruh, mereka cenderung lebih termotivasi untuk melibatkan diri sepenuhnya dalam proses penyembuhan. Keyakinan ini dapat meningkatkan motivasi individu untuk melakukan terapi dengan penuh dedikasi, mengikuti panduan perawatan, dan mempraktikkan latihan atau teknik yang diajarkan oleh terapis.

Selain itu, rasa harapan juga menjadi elemen penting dalam proses penyembuhan. Harapan bahwa terapi akan membawa perubahan positif, meredakan nyeri, dan mengurangi kecemasan, menciptakan sikap mental yang positif. Harapan ini menciptakan siklus positif di mana individu merasa lebih optimis, lebih bersemangat, dan lebih terbuka terhadap proses penyembuhan. Rasa keyakinan dan harapan ini juga memiliki dampak psikologis yang signifikan. Mereka

membantu menciptakan suasana mental yang mendukung, membantu individu mengatasi rasa putus asa atau kekhawatiran, dan meningkatkan motivasi untuk menghadapi tantangan. Dalam konteks nyeri dan kecemasan, memiliki keyakinan dan harapan yang kuat dapat menjadi landasan yang kokoh untuk menghadapi kondisi tersebut. Kombinasi terapi back massage dan murattal Al-Qur'an membawa manfaat unik masing-masing dan, ketika digabungkan, menciptakan pendekatan yang komprehensif dalam mengatasi nyeri dan kecemasan. Pendekatan holistik ini mencerminkan keberagaman kebutuhan individu dan memastikan bahwa aspek fisik, mental, dan spiritual dari kesejahteraan diperhatikan dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dalam studi kasus sebelumnya, dimana penulis menemukan perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan pada semua kelompok setelah perlakuan, yang ditunjukkan oleh nilai p kombinasi ($p=0,003$).

Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat nyeri sebelum dan setelah perlakuan pada tiga kelompok lainnya, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai p kombinasi ($p=0,317$). Selain itu, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat nyeri sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kombinasi ($p=0,317$) dan kelompok kontrol ($p=1$).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pengaruh positif kombinasi yoga dengan terapi murattal al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan (Mamlukah and Kumalasari, 2018, Mamlukah et al., 2020). Namun, hasil ini tidak konsisten dengan penelitian lain yang menunjukkan penurunan skala nyeri pasca operasi setelah pemberian kombinasi terapi murottal Al-Qur'an dan hand massage (Mardalena, 2020). Terapi murottal Al-Qur'an diyakini memengaruhi mekanisme otak, merangsang produksi neuropeptide yang menghasilkan rasa nyaman. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan

variasi dalam respons individu terhadap terapi ini, dengan beberapa responden mengalami penurunan nyeri yang signifikan dan beberapa lainnya tidak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi murattal Al-Qur'an mungkin mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien, meskipun pengaruhnya terhadap tingkat nyeri tampaknya bervariasi. Dalam beberapa kasus, terapi ini terbukti efektif dalam mengurangi tingkat nyeri, sementara dalam kasus lainnya, hasilnya tidak sesuai harapan. Oleh karena itu, meskipun terapi murattal Al-Qur'an menunjukkan potensi sebagai metode pengelolaan nyeri dan kecemasan, respons individu perlu diperhatikan dengan lebih cermat untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi hasilnya.

Dalam konteks hasil penelitian ini, teori pengalihan perhatian (Distraction Theory) memiliki relevansi yang signifikan. Terapi murattal Al-Qur'an berfungsi sebagai bentuk pengalihan perhatian yang efektif, membimbing

individu untuk fokus pada bacaan dan makna ayat-ayat Al-Qur'an. Ini mengalihkan pikiran mereka dari sensasi nyeri dan kecemasan, membantu menciptakan relaksasi mental, dan mengurangi tingkat kecemasan. Dengan memusatkan perhatian pada bacaan spiritual ini, individu dapat merasa lebih tenang dan mengurangi persepsi mereka terhadap nyeri, mendukung temuan dalam penelitian ini yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah terapi murattal Al-Qur'an. Selain itu, teori pengelolaan stress juga relevan dalam konteks ini. Terapi murattal Al-Qur'an membantu individu mengelola stres dan kecemasan dengan menciptakan rasa ketenangan dan kedamaian. Ayat-ayat Al-Qur'an dianggap memiliki kekuatan untuk menenangkan pikiran dan meredakan kegelisahan, menciptakan lingkungan yang mendukung pengelolaan stress yang positif.

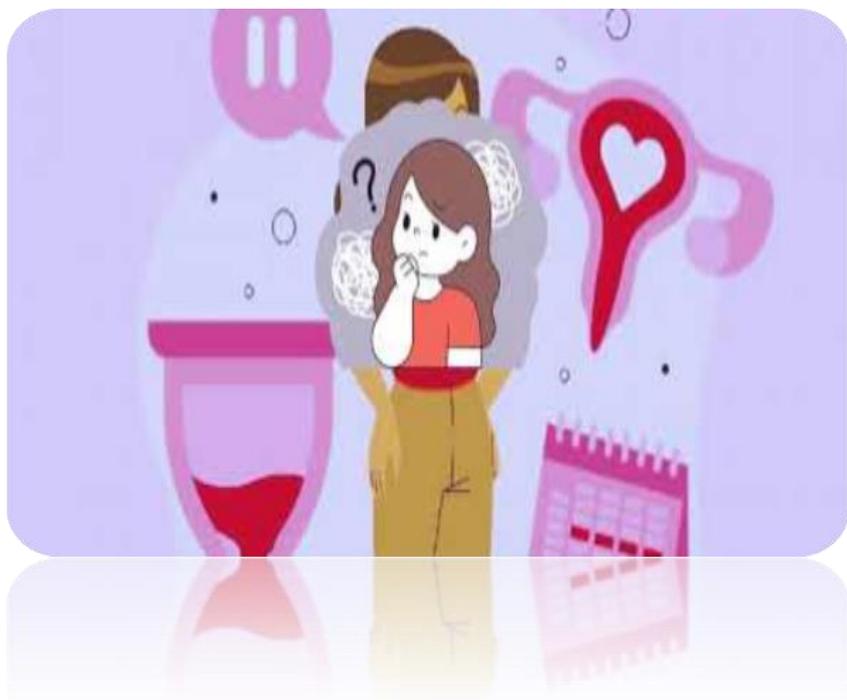
Dalam konteks dukungan sosial budaya, terapi murattal Al-Qur'an sangat relevan dengan nilai dan keyakinan spiritual dalam budaya

banyak komunitas Muslim. Dalam masyarakat di mana agama dan spiritualitas memiliki peran penting, terapi ini dapat diterima dengan baik dan menjadi sumber dukungan sosial yang signifikan. Penggunaan Al-Qur'an sebagai sumber ketenangan dan penghilang kecemasan telah menjadi praktik umum dalam budaya Islam, dan penelitian ini memberikan dasar ilmiah yang mendukung manfaatnya dalam mengelola nyeri dan kecemasan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat konsep bahwa aspek-aspek spiritual dan budaya, terutama yang terkait dengan agama, dapat memberikan dukungan sosial yang kuat dan efektif dalam mengatasi nyeri dan kecemasan. Terapi murattal Al-Qur'an bukan hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga menciptakan pengalaman yang mendalam dan relevan dengan nilai-nilai budaya, membantu individu mengatasi tantangan kesehatan mereka dengan cara yang sesuai dengan keyakinan dan nilai-nilai spiritual mereka.

BAB V

Pertimbangan Terapi yang Sesuai untuk Individu



A. Evaluasi Kebutuhan Individu

Evaluasi sangat berperan dalam perencanaan dan pemberian perawatan kesehatan yang efektif. Dengan memahami secara mendalam kondisi, preferensi, dan riwayat medis individu, para profesional kesehatan dapat membuat diagnosis yang akurat dan merancang intervensi yang sesuai. Evaluasi juga memungkinkan personalisasi perawatan, memastikan bahwa pendekatan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan pasien, yang pada gilirannya meningkatkan kemungkinan keberhasilan perawatan. Selain itu, proses evaluasi yang cermat memungkinkan pengukuran kemajuan pasien selama perawatan dan mengidentifikasi apakah rencana perawatan perlu disesuaikan. Selain memberikan manfaat individu, evaluasi juga memainkan peran penting dalam pengelolaan biaya kesehatan secara efisien dan mencegah kesalahan dalam diagnosis serta pemberian perawatan. Secara keseluruhan, evaluasi yang teliti berkontribusi pada

peningkatan kualitas hidup pasien melalui perawatan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhannya, menciptakan lingkungan yang mendukung proses penyembuhan dan kesejahteraan individu.

Dengan memahami secara mendalam kondisi dan preferensi pasien, para profesional kesehatan dapat merancang program terapi yang spesifik dan efektif. Berikut adalah beberapa pertimbangan penting dalam evaluasi kebutuhan individu:

1) Riwayat Medis

Untuk dismenore, evaluasi mencakup informasi mengenai usia menstruasi pertama, durasi, dan tingkat keparahan nyeri menstruasi, serta kemungkinan gangguan menstruasi lainnya. Sementara itu, untuk mengatasi kecemasan, pemahaman mendalam tentang riwayat medis pasien sangat penting. Hal ini mencakup penelusuran apakah kecemasan pasien memiliki dasar genetik, situasional, atau terkait dengan pengalaman trauma masa lalu. Selain itu, mempertimbangkan preferensi pasien

dalam evaluasi juga sangat relevan. Preferensi ini mencakup keinginan pasien terkait metode perawatan dan kenyamanan mereka, yang dapat membimbing dalam merancang rencana terapi yang sesuai dan dapat diterima oleh pasien. Integrasi informasi dari evaluasi riwayat medis ini membantu menciptakan pendekatan perawatan yang komprehensif, personal, dan efektif sesuai dengan kebutuhan unik pasien.

2) Preferensi Pasien

Dalam kasus dismenore, penting untuk bertanya kepada pasien mengenai preferensi mereka terkait jenis terapi yang diinginkan. Beberapa pasien mungkin memilih pendekatan medis, sementara yang lain lebih memilih pendekatan fisik, atau bahkan menginginkan kombinasi dari keduanya. Memahami preferensi ini memungkinkan penyedia layanan kesehatan merancang perawatan yang sesuai dengan harapan dan nilai-nilai pasien, meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses penyembuhan.

Sama halnya dalam mengatasi kecemasan, mengetahui preferensi pasien sangat penting. Beberapa individu mungkin merasa lebih nyaman dengan terapi spiritual, seperti mendengarkan murattal Al-Qur'an, sementara yang lain lebih memilih terapi fisik, seperti back massage. Dengan memahami preferensi ini, para profesional kesehatan dapat menyusun rencana terapi yang memenuhi kebutuhan emosional dan spiritual pasien, menciptakan lingkungan perawatan yang mendukung dan mengurangi tingkat kecemasan dengan cara yang paling sesuai dengan preferensi individu.

3) Tingkat Keparahan Dismenore dan Kecemasan

Perihal yang sangat penting adalah pengukuran utingkat keparahan dismenore dan kecemasan pasien dengan cara yang sistematis. Dalam mengevaluasi dismenore, menggunakan skala nyeri yang diakui secara medis sangat diperlukan. Skala ini membantu dalam mengukur sejauh mana nyeri menstruasi yang dialami oleh pasien, memberikan informasi

objektif yang penting untuk perencanaan terapi yang tepat.

Sementara itu, dalam menilai tingkat kecemasan pasien, penggunaan kuesioner kecemasan yang valid dan terpercaya sangat relevan. Kuesioner ini membantu dalam menilai tingkat kecemasan secara terstruktur, memungkinkan para profesional kesehatan mengidentifikasi tingkat keparahan kecemasan dan merancang terapi yang sesuai. Dengan menggunakan alat pengukur yang tepat, para penyedia layanan kesehatan dapat mengembangkan rencana terapeutik yang sesuai dengan tingkat keparahan dismenore dan kecemasan pasien, memberikan perawatan yang optimal dan efektif.

4) Metode Evaluasi

Dalam mengevaluasi kebutuhan individu, menggunakan metode evaluasi yang sesuai sangat penting untuk merancang terapi yang efektif. Metode evaluasi melibatkan pendekatan terperinci dan komprehensif untuk memahami kondisi pasien dengan lebih baik. Salah satu

metode yang dapat digunakan adalah wawancara medis yang mendalam. Melalui wawancara ini, para profesional kesehatan dapat memahami riwayat medis pasien secara menyeluruh, termasuk gejala, riwayat menstruasi, serta preferensi pasien terkait dengan terapi yang diinginkan.

Selain itu, analisis gejala juga sangat relevan dalam mengevaluasi dismenore dan kecemasan. Dengan mendokumentasikan gejala, seperti frekuensi, intensitas, dan durasi dari nyeri menstruasi dan tingkat kecemasan, para penyedia layanan kesehatan dapat menentukan tingkat keparahan kondisi pasien. Informasi ini membantu dalam merancang intervensi yang sesuai dan terfokus, memastikan bahwa perawatan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan individu.

Observasi perilaku pasien juga memberikan wawasan tambahan yang berharga. Dengan mengamati reaksi pasien terhadap nyeri atau situasi yang memicu kecemasan, para profesional kesehatan dapat memahami respon

pasien secara lebih holistik. Observasi ini melengkapi data subjektif yang diperoleh melalui wawancara medis dan analisis gejala, membantu dalam merancang terapi yang tidak hanya berfokus pada gejala fisik, tetapi juga merespons kebutuhan emosional dan mental pasien.

Semua metode evaluasi ini, ketika digunakan bersama-sama, membentuk pendekatan komprehensif untuk merencanakan perawatan yang tepat dan efektif bagi individu yang mengalami dismenore dan kecemasan. Pendekatan ini memastikan bahwa perawatan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan unik pasien, mendukung proses penyembuhan secara menyeluruh.

B. Penyesuaian Terapi Back Massage

Penyesuaian terapi Back Massage merupakan langkah penting dalam memastikan efektivitas pengelolaan Nyeri Dismenore secara individu.

Evaluasi Kondisi Pasien

Sebelum memulai terapi, penting untuk melakukan evaluasi mendalam terkait tingkat keparahan nyeri dan area tubuh yang terpengaruh. Dengan pemahaman yang baik tentang kondisi pasien, terapis dapat menyesuaikan tekanan, gerakan, dan fokus massage dengan tepat. Evaluasi ini melibatkan wawancara terperinci dengan pasien untuk memahami sejarah nyeri dismenore mereka, termasuk intensitas nyeri, durasi, dan faktor pemicu. Selain itu, terapis juga harus mempertimbangkan riwayat medis pasien, seperti gangguan muskuloskeletal atau kondisi kesehatan lainnya yang mungkin memengaruhi respons terhadap massage.

Dengan informasi yang komprehensif ini, terapis dapat merencanakan sesi terapi yang sesuai, memilih teknik-teknik yang tepat, dan mengkustomisasi pengalaman massage sesuai dengan kebutuhan unik pasien. Dalam evaluasi ini, penting juga

untuk membina hubungan saling percaya antara terapis dan pasien, menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana pasien merasa nyaman berbagi informasi penting tentang kondisi mereka. Dengan demikian, terapis dapat memberikan pelayanan yang lebih efektif dan terfokus, mencapai hasil terbaik dalam mengelola nyeri dismenore pasien.

Variasi Teknik Massage

Dalam mengatasi nyeri dismenore, terapis dapat mendemonstrasikan berbagai teknik massage yang bersifat adaptif dan efektif. Salah satunya adalah teknik effleurage, gerakan lembut dan meluncur yang digunakan untuk menghangatkan area perut dan punggung. Gerakan ini membantu memperbaiki sirkulasi darah dan merilekskan otot-otot yang tegang. Sementara itu, teknik petrissage, gerakan menggulung dan mengencangkan, dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan otot dengan

memfokuskan pada pemijatan lebih dalam dan terarah. Terapis juga bisa menggabungkan teknik pijatan perlahan dengan tekanan yang lebih intensif, menyesuaikan intensitas sesuai dengan preferensi dan kenyamanan pasien. Selain itu, teknik pijatan jari-jari atau ibu jari dengan gerakan memutar pada area yang terasa nyeri juga dapat membantu mengurangi ketegangan dan nyeri.

Komunikasi Terapeutik

Salah satu elemen kunci dalam terapi massage adalah membangun komunikasi yang terbuka dan saling pengertian antara terapis dan pasien. Terapis harus secara teratur memeriksa tingkat kenyamanan pasien selama sesi massage, mencari umpan balik tentang intensitas tekanan yang digunakan, serta merespons dengan cepat terhadap kebutuhan dan preferensi pasien. Penting bagi pasien untuk merasa bahwa mereka memiliki kendali atas pengalaman

terapi mereka. Dengan adanya komunikasi yang terbuka, pasien dapat dengan mudah menyampaikan jika ada area yang lebih membutuhkan perhatian atau jika intensitas tekanan perlu disesuaikan. Terapis yang memperhatikan dengan cermat respons pasien dapat menyesuaikan teknik massage secara real-time, memastikan bahwa pasien tidak hanya merasa nyaman, tetapi juga mendapatkan manfaat maksimal dari terapi. Dalam lingkungan komunikasi yang terbuka dan terpercaya, pasien dapat merasa lebih rileks, meningkatkan efektivitas terapi, dan mencapai pengurangan nyeri dismenore yang optimal.

Fokus pada Area yang Tepat

Penting bagi terapis untuk mengidentifikasi dengan teliti area tubuh yang paling terpengaruh oleh nyeri dismenore, seperti perut bagian bawah dan punggung. Dalam sesi massage, terapis harus memberikan perhatian khusus pada area

tersebut. Dengan mengalihkan fokus massage secara khusus ke area yang membutuhkan perhatian lebih, terapis dapat membantu mengurangi ketegangan otot, meredakan nyeri, serta meningkatkan sirkulasi darah pada daerah yang terasa nyeri. Pengelolaan nyeri dismenore yang efektif membutuhkan ketepatan dalam menargetkan area-area yang paling terpengaruh, dan dengan memahami anatomi dan respons tubuh pasien, terapis dapat memberikan manfaat maksimal melalui teknik massage yang ditujukan secara spesifik pada area-area tersebut.

Integrasi Aromaterapi atau Minyak Pijat

Dalam proses Back Massage, terapis dapat mempertimbangkan penggunaan aromaterapi atau minyak pijat dengan aroma yang menenangkan, seperti lavender atau chamomile. Penggunaan aroma-terapi ini tidak hanya memberikan pengalaman sensorik yang lebih menyenangkan bagi pasien, tetapi juga dapat meningkatkan efek

relaksasi dan membantu mengurangi tingkat kecemasan dan nyeri. Aroma yang lembut dan menenangkan dapat menciptakan atmosfer yang tenang, membantu pasien merasa lebih rileks selama sesi massage.

Dalam kombinasi dengan teknik Back Massage, penggunaan aromaterapi atau minyak pijat dengan aroma yang dipilih secara khusus dapat menciptakan pengalaman holistik yang tidak hanya menyentuh aspek fisik, tetapi juga mental dan emosional. Dengan merangsang indera penciuman pasien dengan aroma yang menenangkan, terapis dapat meningkatkan efektivitas terapi dan memberikan pengalaman yang lebih menyenangkan dan menenangkan bagi pasien yang mengalami nyeri dismenore dan kecemasan.

Dengan mengikuti panduan-panduan ini dan mengutamakan komunikasi terapeutik yang baik, terapis dapat menyesuaikan terapi Back Massage dengan tepat sesuai dengan kebutuhan

individu pasien, memberikan pengalaman yang nyaman dan efektif dalam mengelola Nyeri Dismenore.

C. Penyelarasan Terapi Murattal Al-Qur'an

Dalam memberikan terapi Murattal Al-Qur'an, terapis perlu memperhatikan karakteristik individu pasien, termasuk kepekaan terhadap ayat tertentu atau suara pembaca. Sebagai contoh, surat yang dilantunkan oleh pembaca seperti Ahmad Saud memiliki timbre medium, pitch 44 Hz, harmoni yang regular dan konsisten, ritme yang mendayu-dayu, dengan volume 60 desibel dan intensitas medium amplitude. Dalam konteks penggunaan terapi ini untuk mengatasi kegelisahan dan nyeri Dismenore, pemilihan ayat yang memiliki pitch rendah, ritme yang lambat, dan volume yang rendah dapat menciptakan efek rileks pada pasien. Penelitian menunjukkan bahwa frekuensi antara 40-60 Hz telah terbukti mengurangi nyeri pasca operasi dan menciptakan efek ketenangan.

Pemilihan ayat-ayat tertentu juga dapat menjadi kunci dalam mencapai hasil terbaik. Ayat-ayat yang menenangkan dan penuh hikmah, seperti surah-surah Al-Fatihah dan Ar-Rahman, seringkali dipilih. Proses mendengarkan harus dilakukan dengan khusyuk. Pasien disarankan untuk mendengarkan Murattal Al-Qur'an dalam lingkungan yang tenang, dengan memperhatikan pemilihan waktu dan tempat yang mendukung.

Suasana yang hening dan tanpa gangguan dapat memperkuat efek terapeutik dari terapi Murattal Al-Qur'an, membantu pasien merasakan ketenangan pikiran dan relaksasi fisik, serta mengurangi tingkat nyeri dan kecemasan yang mereka alami. Selain itu, panduan praktis juga diberikan untuk membangun lingkungan yang mendukung, termasuk pemilihan waktu yang tepat dan tempat yang nyaman, sehingga pasien dapat merasakan manfaat maksimal dari terapi ini.

Selain pemilihan ayat dan suasana yang mendukung, terapi Murattal Al-Qur'an juga mengandalkan konsentrasi tinggi dan keheningan dalam proses mendengarkan. Terapis memandu pasien untuk memilih waktu yang tepat di mana mereka dapat fokus sepenuhnya pada bacaan Al-Qur'an, tanpa gangguan dari lingkungan sekitar. Dalam situasi yang hening, pasien dapat memusatkan perhatian pada makna dan pesan yang terkandung dalam ayat-ayat yang mereka dengarkan.

Pentingnya penyesuaian terapi Murattal Al-Qur'an berdasarkan preferensi pasien adalah kunci keberhasilan dalam mencapai efek relaksasi dan pengurangan nyeri. Terapis harus berinteraksi dengan pasien untuk memahami ayat-ayat atau surah yang memiliki makna khusus bagi mereka. Beberapa individu mungkin merasa lebih tenang ketika mendengarkan bacaan ayat-ayat tertentu yang membawa ketenangan dan harapan. Oleh karena itu, dialog terbuka antara terapis dan

pasien sangat penting, memungkinkan penyesuaian terapi yang lebih personal dan memberikan pengalaman terapeutik yang lebih bermakna.

Terakhir, terapis juga dapat memberikan panduan praktis kepada pasien tentang teknik meditasi dan fokus pikiran selama mendengarkan Murattal Al-Qur'an. Dengan mengajarkan teknik-teknik ini, pasien dapat lebih mudah memasuki keadaan relaksasi yang dalam, memperkuat efek terapi, dan memungkinkan mereka merasakan kenyamanan dan ketenangan yang mendalam. Keseluruhan, penyesuaian terapi Murattal Al-Qur'an ini menciptakan pengalaman yang lebih personal, mendalam, dan berdampak positif bagi pasien yang mengalami nyeri Dismenore dan kecemasan.

D. Integrasi Terapi Back Massage dan Murattal Al-Qur'an

Strategi integratif yang menggabungkan teknik Back Massage dengan mendengarkan

Murattal Al-Qur'an dapat menciptakan pengalaman terapeutik yang holistik dan berdampak positif. Dalam pendekatan ini, terapis memulai dengan sesi Back Massage, fokus pada meredakan ketegangan otot dan nyeri fisik yang dirasakan oleh pasien. Teknik pijatan yang lembut dan terarah digunakan untuk meningkatkan sirkulasi darah, merilekskan otot-otot tegang, dan mengurangi nyeri Dismenore. Selama sesi ini, pasien didukung dengan lingkungan yang tenang dan nyaman.

Setelah merasa rileks melalui Back Massage, pasien kemudian diarahkan untuk mendengarkan Murattal Al-Qur'an dengan penuh khidmat. Terapis membantu pasien memilih surah atau ayat yang memiliki makna mendalam dan relevan dengan perasaan pasien. Pasien didorong untuk meresapi makna ayat-ayat tersebut, mengaitkannya dengan pengalaman hidup mereka, dan membiarkan pesan-pesan positif Al-Qur'an mengalir ke dalam pikiran dan hati mereka. Dalam keadaan

rileks dan fokus ini, pasien dapat merasakan efek menenangkan dan ketenangan dari terapi Murattal Al-Qur'an.

Studi kasus nyata telah menunjukkan keberhasilan pendekatan ini dalam mengurangi Nyeri Dismenore dan Kecemasan. Pasien-pasien melaporkan penurunan tingkat nyeri fisik dan perasaan kecemasan setelah mengikuti serangkaian sesi terapi ini. Beberapa pasien bahkan melaporkan peningkatan kualitas tidur dan perasaan keseluruhan kesejahteraan.

Bagi para praktisi medis dan terapis, penting untuk mendekati setiap pasien dengan pendekatan yang personal dan terfokus pada kebutuhan individu mereka. Evaluasi mendalam terhadap kondisi pasien, termasuk riwayat medis dan preferensi mereka, diperlukan untuk merancang sesi terapi yang efektif. Komunikasi terbuka dengan pasien, memahami respon dan umpan balik mereka, adalah kunci untuk menyesuaikan teknik Back Massage dan pilihan ayat-ayat Murattal Al-Qur'an dengan tepat.

Selain itu, para praktisi dan terapis juga disarankan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan tenang selama sesi terapi. Penggunaan pencahayaan lembut, aroma terapi yang menenangkan, dan suasana yang hening dapat meningkatkan efek terapi secara keseluruhan.

Dalam praktik klinis, integrasi terapi Back Massage dan Murattal Al-Qur'an dapat memberikan pendekatan yang holistik dan bermakna bagi pasien yang mengalami Nyeri Dismenore dan Kecemasan. Dengan menggabungkan teknik fisik dan spiritual, praktisi dapat memaksimalkan potensi penyembuhan pasien, memberikan mereka pengalaman terapeutik yang menginspirasi, menenangkan, dan mendalam.

BAB VI

Pengembangan Keterampilan Pelaksanaan Terapi



A. Pelatihan Teknik Back Massage

Pelatihan teknik back massage melibatkan pemahaman mendalam tentang berbagai jenis pijatan, stretching, dan teknik refleksi yang dapat diterapkan pada pasien. Terapis harus memahami dengan baik anatomi tubuh manusia dan area-area yang sering mengalami nyeri, terutama pada pasien dengan Dismenore yang cenderung merasakan nyeri pada bagian perut bagian bawah dan punggung.

Langkah pertama melibatkan pengenalan terhadap teknik-teknik dasar seperti effleurage (gerakan lembut dan meluncur), petrissage (gerakan menggulung dan mengencangkan), dan teknik peregangan yang tepat. Terapis juga perlu memahami intensitas tekanan yang tepat yang harus diterapkan, yang dapat bervariasi tergantung pada tingkat keparahan nyeri pasien.

Panduan tentang penggunaan peralatan bantu seperti bantal atau bola pijat juga penting untuk meningkatkan efektivitas massage.

Bantal dapat ditempatkan di bawah area tertentu untuk mendukung postur tubuh pasien dan mengurangi tekanan pada area yang nyeri. Sementara itu, bola pijat dapat digunakan untuk merilekskan otot-otot tertentu dengan gerakan memutar yang lembut.

Selama pelatihan praktis, terapis akan diajarkan cara mempraktikkan teknik-teknik ini dengan benar. Ini melibatkan latihan langsung dalam mengaplikasikan pijatan dengan intensitas yang sesuai, durasi yang tepat, dan memahami area-area tubuh yang membutuhkan perhatian ekstra. Terapis juga diajarkan cara memantau respons pasien dengan cermat selama sesi massage. Komunikasi terbuka dengan pasien mengenai tingkat kenyamanan dan intensitas tekanan yang diterapkan adalah kunci untuk memastikan bahwa terapi memberikan manfaat maksimal tanpa menimbulkan ketidaknyamanan atau nyeri tambahan pada pasien. Dengan pemahaman dan pelatihan yang baik, terapis dapat memberikan pengalaman

back massage yang efektif dan nyaman bagi pasien mereka.

Berikut adalah beberapa aspek yang perlu dipertimbangkan dalam pembekalan terapis:

1) Pendidikan dan Pelatihan

Pendidikan dan pelatihan terapis dalam terapi back massage dan Murattal Al-Qur'an merupakan tahap kritis dalam mempersiapkan mereka untuk memberikan perawatan holistik kepada pasien. Beberapa poin yang perlu diperhatikan dalam aspek ini adalah :

a. Latar Belakang Pendidikan

Terapis sebaiknya memiliki latar belakang pendidikan formal dalam bidang terapi fisik, psikologi, atau bidang terkait. Pendidikan formal ini memberikan dasar pengetahuan yang kuat tentang anatomi, fisiologi, dan psikologi manusia, yang merupakan landasan penting dalam memahami kondisi fisik dan emosional pasien.

b. Pelatihan Khusus dalam Terapi Back Massage

Terapis harus mengikuti pelatihan khusus yang mencakup teknik-teknik pijatan yang efektif untuk mengatasi nyeri dan ketegangan otot. Pelatihan ini mencakup pembelajaran tentang variasi tekanan, gerakan, dan manipulasi yang digunakan dalam back massage. Terapis juga diajarkan tentang penanganan yang tepat terhadap area-area tubuh yang paling sering terpengaruh oleh nyeri Dismenore, seperti perut bagian bawah dan punggung.

c. Pelatihan dalam Terapi Murattal Al-Qur'an

Bagi terapis yang menggunakan terapi Murattal Al-Qur'an, pelatihan ini melibatkan pemahaman mendalam tentang ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki efek menenangkan dan memberikan ketenangan. Terapis diajarkan tentang bagaimana memilih surat dan ayat-ayat yang tepat sesuai dengan kondisi pasien

serta cara membimbing pasien agar mendengarkan dengan khusyuk dan ketenangan.

2) Evaluasi Kebutuhan Pasien

Terapis dilatih untuk melakukan evaluasi mendalam terkait tingkat keparahan nyeri, area tubuh yang terpengaruh, dan tingkat kecemasan pasien sebelum memulai terapi. Evaluasi ini melibatkan wawancara terperinci dengan pasien dan pemeriksaan fisik untuk memahami kondisi mereka secara menyeluruh.

3) Pemahaman tentang Ayat-ayat Al-Qur'an

Terapis harus memiliki pengetahuan yang mendalam tentang konteks sejarah dan makna spiritual dari setiap ayat yang dipilih. Memahami pesan moral, kebijaksanaan, dan hikmah yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut adalah penting agar terapis dapat mengkomunikasikannya dengan bijaksana kepada pasien.

Selain itu, terapis harus mampu mengaitkan ayat-ayat tersebut dengan situasi

atau kondisi spesifik pasien. Mereka harus dapat mengidentifikasi relevansi ayat-ayat Al-Qur'an dengan pengalaman dan tantangan yang dihadapi oleh pasien. Pemahaman ini memungkinkan terapis memberikan panduan yang relevan dan mendalam kepada pasien, membantu mereka mengaitkan ajaran-ajaran agama dengan kehidupan sehari-hari.

Kemampuan menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an dengan cara yang menginspirasi dan menguatkan adalah keterampilan penting bagi terapis. Dengan berbicara dengan penuh hikmah, terapis dapat merangsang refleksi spiritual pasien, memotivasi mereka untuk mendalami nilai-nilai keagamaan, dan merasakan kedekatan dengan Tuhan. Pemahaman yang mendalam tentang ayat-ayat Al-Qur'an menciptakan pengalaman terapi yang penuh makna dan mendukung pertumbuhan spiritual pasien.

Dalam menyampaikan ayat-ayat Al-Qur'an, terapis harus senantiasa memperhatikan kepekaan dan keyakinan

pasien. Mereka harus menghormati interpretasi individu terhadap ayat-ayat tersebut dan membuka ruang bagi pasien untuk menggali makna secara pribadi. Dengan cara ini, terapis membantu pasien mengintegrasikan ajaran-ajaran agama ke dalam perjalanan penyembuhan dan pertumbuhan spiritual mereka.

4) Pengetahuan tentang Kondisi Pasien

Terapis harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang tingkat keparahan nyeri Dismenore yang dialami pasien serta tingkat kecemasan yang mungkin mempengaruhi kondisi mereka. Melalui evaluasi teliti terhadap riwayat medis pasien, terapis dapat memperoleh wawasan yang mendalam tentang faktor-faktor penyebab nyeri dan kecemasan. Informasi ini menjadi landasan untuk menyesuaikan pendekatan terapi secara spesifik, mengidentifikasi area tubuh yang membutuhkan perhatian khusus selama sesi massage, dan memilih ayat-ayat Al-Qur'an yang paling relevan untuk membantu

mengurangi kegelisahan pasien. Dengan memahami konteks medis dan emosional pasien, terapis dapat memberikan perawatan yang penuh perhatian, efektif, dan holistik, menciptakan pengalaman terapi yang mendalam dan bermakna bagi pasien mereka.

5) Keterampilan Teknis

Selain pengetahuan mendalam tentang kondisi pasien, terapis juga harus memiliki keterampilan teknis yang tinggi dalam melaksanakan terapi back massage. Mereka harus menguasai berbagai teknik pijatan, stretching, dan peregangan yang sesuai dengan kebutuhan dan kenyamanan pasien. Kemampuan untuk menyesuaikan tekanan, gerakan, dan intensitas pijatan adalah kunci dalam menciptakan pengalaman terapi yang nyaman dan efektif. Selain itu, terapis juga harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki efek menenangkan. Mereka perlu tahu cara memilih ayat-ayat yang paling relevan dengan kondisi pasien dan mengarahkan pasien

untuk mendengarkannya dengan penuh khusyuk. Keterampilan ini melibatkan kemampuan untuk mengkomunikasikan makna dan nilai spiritual ayat-ayat Al-Qur'an dengan cara yang menginspirasi dan menenangkan, menciptakan lingkungan terapi yang mendukung dan positif.

Dengan keterampilan teknis yang tinggi dan pemahaman yang mendalam tentang aspek spiritual terapi, terapis dapat memberikan perawatan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual. Ini menciptakan pengalaman terapi yang berdaya guna dan bermakna bagi pasien, membantu mereka meredakan nyeri dan kecemasan dengan cara yang alami, aman, dan penuh empati.

6) Empati dan Komunikasi

Dengan kemampuan empati yang tinggi, terapis dapat memahami perasaan, kekhawatiran, dan kebutuhan pasien dengan lebih baik. Mereka dapat menciptakan ikatan emosional dengan pasien, memberikan

dukungan moral, dan menghilangkan rasa cemas atau ketidaknyamanan yang mungkin dirasakan oleh pasien. Kemampuan untuk mendengarkan dengan penuh perhatian dan memahami pengalaman pasien adalah dasar dari pendekatan terapi yang berorientasi pada pasien. Selain itu, komunikasi yang baik antara terapis dan pasien sangat penting. Terapis harus mampu mengungkapkan informasi dengan jelas, merespons pertanyaan atau kekhawatiran pasien dengan ramah, dan menjelaskan proses terapi dengan terperinci. Komunikasi yang terbuka dan transparan membantu menciptakan lingkungan terapi yang aman, di mana pasien merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan merasa didengar. Hal ini juga memungkinkan terapis untuk memahami umpan balik pasien dan menyesuaikan teknik terapi sesuai dengan preferensi dan kebutuhan pasien.

Dengan memadukan empati yang tulus dan komunikasi yang terbuka, terapis dapat

menciptakan hubungan terapeutik yang kokoh dengan pasien. Ini tidak hanya meningkatkan kepercayaan pasien pada terapis, tetapi juga memungkinkan terapis untuk memberikan perawatan yang penuh perhatian dan berfokus pada kebutuhan individu pasien. Dengan demikian, empati dan komunikasi yang efektif membantu menciptakan pengalaman terapi yang positif dan bermakna bagi pasien.

7) Etika Profesional

Etika profesional adalah landasan yang sangat penting dalam praktik terapi. Terapis harus senantiasa menjunjung tinggi prinsip-prinsip etika dalam memberikan perawatan kepada pasien. Menjaga kerahasiaan informasi pasien adalah kewajiban mutlak bagi terapis. Segala informasi yang diperoleh selama sesi terapi, termasuk riwayat medis dan pengalaman pribadi pasien, harus dijaga kerahasiaannya tanpa pengecualian. Kepercayaan yang diberikan oleh pasien kepada terapis merupakan hal yang sangat

berharga, dan menjaga kerahasiaan adalah cara untuk menghormati kepercayaan tersebut. Selain itu, memberikan perhatian yang penuh kasih adalah nilai inti dalam etika profesional. Terapis harus menangani pasien dengan kepedulian, empati, dan rasa hormat. Mereka harus menghargai nilai-nilai, keyakinan, dan latar belakang budaya pasien, serta memberikan perawatan tanpa diskriminasi atau prasangka. Mendengarkan dengan penuh perhatian, menghormati keberagaman, dan bersikap ramah adalah sikap yang mencerminkan etika profesional dalam praktik terapi.

Terakhir, menciptakan lingkungan terapi yang aman dan nyaman adalah tanggung jawab terapis. Pasien harus merasa aman dan percaya diri selama sesi terapi. Terapis harus menciptakan suasana yang mendukung, di mana pasien merasa didengar, dihargai, dan terjamin keamanannya. Menghindari segala bentuk perilaku yang dapat membuat pasien merasa

tidak nyaman atau terintimidasi adalah bagian dari etika profesional yang harus dijunjung tinggi oleh terapis. Dengan mematuhi standar etika profesional ini, terapis tidak hanya memberikan perawatan yang efektif, tetapi juga menciptakan hubungan terapeutik yang saling menghormati dan mendukung ant

8) Pemahaman Agama dan Spiritualitas

Terapis yang bekerja dengan terapi ini harus memiliki pengetahuan yang mendalam tentang ajaran-ajaran agama Islam, termasuk ayat-ayat Al-Qur'an yang digunakan dalam terapi. Mereka harus menghormati nilai-nilai keagamaan dan keyakinan pasien, serta mengerti pentingnya mendekati terapi dengan rasa hormat terhadap spiritualitas individu.

Selain itu, terapis juga memiliki tanggung jawab untuk memberikan panduan yang mendukung secara spiritual. Mereka harus mampu membimbing pasien dalam mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan penuh khusyuk dan penghayatan.

Memberikan arahan tentang cara mendekatkan diri kepada Tuhan melalui terapi ini adalah bagian penting dari peran terapis.

Pemahaman mendalam tentang agama dan spiritualitas memungkinkan terapis untuk merespons pertanyaan dan kebutuhan pasien dengan tepat. Mereka harus dapat menjelaskan makna ayat-ayat Al-Qur'an secara benar dan memberikan konteks spiritual yang relevan. Keterampilan ini menciptakan lingkungan terapi yang mendukung pertumbuhan spiritual pasien dan membantu mereka merasakan dampak positif dari terapi Murattal Al-Qur'an.

B. Pengelolaan Proses Terapi

Dalam pengelolaannya, hal pertama yang perlu diperhatikan adalah stress. Pengelolaan stres penting karena stres dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Ketika seseorang mengalami stres, tubuhnya merespons dengan melepaskan

hormon stres, seperti kortisol dan adrenalin, yang meningkatkan tekanan darah, denyut jantung, dan pernapasan. Pada jangka panjang, stres yang tidak diatasi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk:

1) Gangguan Kesehatan Mental

Stres yang berkepanjangan dan kronis dapat memberikan dampak serius pada kesehatan mental seseorang. Orang yang terus-menerus mengalami stres cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan gangguan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Stres kronis mempengaruhi keseimbangan kimia dalam otak, mengubah struktur dan fungsi otak, dan dapat mengganggu pola tidur yang sehat. Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih yang persisten, kehilangan minat atau kegembiraan dalam aktivitas sehari-hari, serta gejala seperti perubahan berat badan, gangguan tidur, dan kelelahan. Kecemasan, di sisi lain, melibatkan perasaan ketakutan

yang konstan dan berlebihan terhadap situasi atau objek tertentu, dan dapat menyebabkan gejala fisik seperti denyut jantung cepat, gemetar, dan sulit bernapas. Gangguan tidur seperti insomnia juga bisa berkembang akibat stres kronis, yang pada gilirannya dapat memperburuk masalah kesehatan mental.

2) Penurunan Sistem Kekebalan Tubuh.

Stres yang berkepanjangan dapat memberikan dampak yang signifikan pada sistem kekebalan tubuh seseorang. Ketika tubuh mengalami stres, produksi hormon stres seperti kortisol meningkat, yang pada gilirannya dapat menghambat fungsi sistem kekebalan tubuh. Dalam jangka panjang, peningkatan tingkat kortisol dapat mengganggu kemampuan tubuh untuk melawan infeksi dan penyakit.

Sistem kekebalan tubuh adalah pertahanan alami tubuh terhadap patogen seperti bakteri, virus, dan sel-sel abnormal. Ketika sistem kekebalan berfungsi dengan baik, tubuh dapat melawan invasi patogen

dan mencegah perkembangan penyakit. Namun, stres kronis dapat menghambat produksi sel-sel kekebalan, mengurangi aktivitas fagosit (sel yang melibatkan dalam pemusnahan patogen), dan mengganggu respons imun tubuh terhadap infeksi.

Akibatnya, orang yang mengalami stres yang berkepanjangan cenderung lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit. Mereka mungkin mengalami peningkatan frekuensi dan durasi penyakit, serta kesulitan dalam pemulihan. Oleh karena itu, mengelola stres dengan efektif sangat penting untuk menjaga keseimbangan sistem kekebalan tubuh. Terapi fisik seperti back massage dan terapi spiritual seperti mendengarkan murattal Al-Qur'an dapat membantu meredakan stres, mendukung sistem kekebalan tubuh, dan memperkuat kemampuan tubuh untuk melawan infeksi dan penyakit. Selain itu, menjaga pola makan sehat, cukup istirahat, dan berolahraga teratur juga merupakan

langkah-langkah penting dalam menjaga kekuatan sistem kekebalan tubuh.

3) Penyakit Jantung

Dalam pengelolaan proses terapi bagi pasien dengan penyakit jantung, terapis perlu memahami secara mendalam kondisi medis pasien, menghindari tekanan berlebihan pada area jantung dan dada, serta memantau tanda-tanda vital seperti tekanan darah dan detak jantung selama sesi terapi. Terapis juga harus memberikan penekanan pada teknik terapi relaksasi, termasuk pernapasan dalam dan terkendali, untuk meredakan stres dan mendukung manajemen penyakit jantung. Edukasi pasien tentang manajemen stres dan gaya hidup sehat serta kolaborasi dengan tim kesehatan, termasuk dokter atau ahli jantung pasien, merupakan aspek penting dari pendekatan terapeutik. Setelah sesi terapi, penilaian rutin terhadap respons pasien diperlukan untuk mengadaptasi rencana terapi selanjutnya sesuai dengan

kebutuhan individu pasien. Dengan pendekatan ini, terapis dapat memberikan terapi yang aman, efektif, dan mendukung bagi pasien dengan penyakit jantung.

4) Gangguan Pencernaan

Stres memiliki dampak yang signifikan pada sistem pencernaan, dapat memicu gangguan pencernaan seperti sindrom iritasi usus dan masalah makan. Dalam pengelolaan terapi, penting bagi terapis untuk memperhatikan gejala-gejala pasien terkait dengan gangguan pencernaan, seperti perut kembung, nyeri, atau perubahan pola makan. Terapis dapat menggabungkan teknik terapi yang mengurangi stres dengan strategi relaksasi, termasuk teknik pernapasan dalam dan pengalihan perhatian, untuk membantu meredakan ketegangan di saluran pencernaan. Dengan memperhatikan kondisi pencernaan pasien, terapis dapat menyusun pendekatan terapeutik yang mendukung kesehatan pencernaan dan

mengurangi dampak stres pada sistem pencernaan pasien.

5) Gangguan Tidur

Stres dapat memiliki dampak negatif pada pola tidur, mengakibatkan gangguan tidur seperti insomnia atau tidur yang tidak nyenyak. Gangguan tidur ini dapat memperburuk kondisi nyeri dan kecemasan yang dialami oleh pasien. Oleh karena itu, dalam pengelolaan proses terapi, terapis perlu memperhatikan pola tidur pasien dan membantu mereka mengembangkan kebiasaan tidur yang sehat. Teknik-teknik relaksasi, seperti meditasi, serta mendengarkan murattal Al-Qur'an dengan suasana yang tenang, dapat membantu pasien meredakan stres dan menciptakan kondisi tidur yang lebih baik. Dengan memperbaiki kualitas tidur pasien, terapis dapat berkontribusi pada pengelolaan nyeri dan kecemasan secara lebih efektif.

6) Peningkatan Risiko Kecelakaan

Terakhir, stres memiliki dampak serius pada konsentrasi dan koordinasi seseorang, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko kecelakaan, terutama ketika seseorang sedang mengemudi atau menggunakan mesin. Kondisi ini dapat memperburuk tingkat kecemasan yang mungkin telah dialami oleh pasien, mengakibatkan situasi yang lebih sulit untuk mereka kelola. Oleh karena itu, dalam proses terapi, penting bagi terapis untuk mengurangi stres pasien melalui pendekatan holistik, termasuk penggabungan terapi back massage dan mendengarkan murattal Al-Qur'an. Dengan mengurangi tingkat stres, terapis dapat membantu meminimalkan risiko kecelakaan dan mendukung pasien dalam menghadapi situasi sehari-hari dengan lebih tenang dan terkendali.

Oleh karena itu, pengelolaan stres melibatkan teknik dan strategi untuk membantu individu mengidentifikasi, memahami, dan mengatasi faktor-faktor pemicu

stres dalam hidup mereka. Terdapat berbagai metode pengelolaan stres, termasuk relaksasi, meditasi, olahraga, terapi bicara, dan dukungan sosial. Pengelolaan stres yang efektif dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari dengan lebih tenang dan efisien.

Mendokumentasikan Kemajuan Pasien

Terapis harus memiliki catatan yang sistematis dan terperinci mengenai respons dan perkembangan pasien selama sesi terapi. Ini melibatkan pencatatan respon pasien terhadap terapi, termasuk perubahan dalam tingkat nyeri dan kecemasan yang mereka alami. Catatan ini juga mencakup perubahan perilaku, suasana hati, serta feedback atau komentar pasien terhadap terapi yang telah mereka terima.

Dokumentasi yang baik memungkinkan terapis untuk melacak perkembangan pasien

dari waktu ke waktu. Dengan melihat catatan-catatan sebelumnya, terapis dapat mengevaluasi efektivitas pendekatan terapi yang digunakan. Jika terdapat perubahan yang signifikan dalam tingkat nyeri, kecemasan, atau perilaku pasien, terapis dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin mempengaruhinya. Hal ini memungkinkan terapis untuk merencanakan sesi terapi mendatang dengan lebih efektif, termasuk penyesuaian teknik atau pendekatan yang digunakan.

Selain itu, catatan kemajuan pasien juga dapat memberikan dasar untuk berkolaborasi dengan tim perawatan lainnya, seperti dokter atau psikolog, untuk memastikan bahwa pasien menerima perawatan yang holistik dan terkoordinasi. Dokumentasi yang teratur dan terinci juga dapat membantu terapis dalam memberikan umpan balik yang konstruktif kepada pasien, memotivasi mereka, dan memberikan

dukungan yang sesuai dengan progres yang telah mereka capai.

Dalam situasi klinis, catatan kemajuan pasien juga dapat membantu terapis dalam merencanakan program terapi jangka panjang dan menilai efektivitas strategi pengelolaan nyeri dan kecemasan yang diterapkan. Dengan menggabungkan data dari dokumentasi dengan observasi langsung selama sesi terapi, terapis dapat mengembangkan pendekatan yang paling efektif dan sesuai dengan kebutuhan pasien secara individual.

Mengatasi Tantangan yang Mungkin Muncul

Dalam praktik terapi, terapis harus memiliki keterampilan untuk mengatasi berbagai tantangan yang mungkin muncul selama sesi terapi. Salah satu tantangan yang umum adalah reaksi emosional pasien, seperti kecemasan yang meningkat atau peningkatan intensitas nyeri yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan

emosional. Terapis harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang respons emosional yang mungkin timbul selama terapi dan memiliki keterampilan interpersonal yang memadai untuk mengelola situasi tersebut dengan empati dan pengertian.

Penting bagi terapis untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana pasien merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan pengalaman mereka. Dengan menciptakan atmosfer yang ramah dan mendukung, pasien akan lebih mungkin merasa terbuka untuk berbicara tentang pengalaman mereka, termasuk perasaan kecemasan atau ketidaknyamanan yang mungkin mereka alami selama sesi terapi.

Ketika terapis menghadapi reaksi emosional dari pasien, penting untuk mendengarkan aktif dan memberikan perhatian penuh pada apa yang pasien katakan. Terapis harus menunjukkan empati dan pengertian terhadap perasaan pasien,

memvalidasi pengalaman mereka, dan memberikan dukungan yang diperlukan. Kemampuan untuk mengakui dan menghormati perasaan pasien adalah kunci untuk membantu mereka mengatasi emosi yang muncul selama sesi terapi.

Selain itu, terapis juga harus memiliki keterampilan dalam mengelola ketidaknyamanan fisik yang mungkin dialami pasien selama terapi, terutama jika teknik massage diterapkan. Mereka harus dapat menyesuaikan tekanan dan gerakan massage sesuai dengan tingkat kenyamanan pasien, memastikan bahwa pasien merasa tenang dan tidak mengalami rasa sakit atau ketidaknyamanan yang berlebihan.

Dalam mengatasi tantangan tersebut, komunikasi yang efektif antara terapis dan pasien sangat penting. Terapis harus memberikan umpan balik positif dan membimbing pasien melalui proses terapi dengan penuh perhatian. Dengan menciptakan hubungan terapeutik yang kuat

dan saling percaya antara terapis dan pasien, banyak tantangan yang mungkin muncul selama terapi dapat diatasi dengan lebih efektif dan mendukung proses penyembuhan pasien.

Strategi Komunikasi yang Efektif

Mendengarkan aktif adalah salah satu strategi penting yang harus diterapkan oleh terapis. Hal ini mencakup memberikan perhatian penuh kepada pasien saat mereka berbicara, menunjukkan minat dan empati terhadap pengalaman dan perasaan mereka. Dengan mendengarkan aktif, terapis tidak hanya memahami kata-kata yang diucapkan oleh pasien, tetapi juga membaca ekspresi wajah dan bahasa tubuh mereka, membantu menciptakan ikatan emosional yang lebih dalam.

Memberikan umpan balik positif juga memiliki peran penting dalam membangun hubungan yang positif antara terapis dan pasien. Dengan mengakui perjuangan dan

prestasi pasien, terapis dapat memperkuat rasa harga diri pasien dan memberikan dukungan yang diperlukan untuk melanjutkan proses penyembuhan. Pengakuan atas upaya dan kemajuan pasien tidak hanya meningkatkan motivasi mereka, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan pada kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan.

Selain itu, terapis harus memastikan bahwa komunikasi bersifat saling menguntungkan, di mana pasien merasa nyaman untuk mengungkapkan perasaan, kekhawatiran, atau pertanyaan mereka. Terapis harus menciptakan lingkungan yang mendukung di mana pasien merasa didengar, dihormati, dan dipahami. Ketika pasien merasa didengar dan dihargai, mereka akan lebih mungkin merasa nyaman membuka diri, mempercepat proses penyembuhan.

Pengembangan Hubungan Terapeutik

Terapis harus mampu menciptakan ikatan emosional yang positif dengan pasien melalui pemberian dukungan emosional yang konstan. Ini melibatkan memberikan perhatian penuh selama sesi terapi, mendengarkan dengan empati, dan menunjukkan kehadiran yang penuh perhatian terhadap kebutuhan dan perasaan pasien.

Memahami kebutuhan pasien dengan mendalam adalah langkah penting dalam mengembangkan hubungan terapeutik yang efektif. Terapis harus berusaha memahami latar belakang, nilai-nilai, kepercayaan, dan harapan pasien. Dengan memahami konteks kehidupan dan pengalaman unik pasien, terapis dapat merespons kebutuhan mereka dengan cara yang sesuai dan berempati.

Selain itu, terapis harus menciptakan ruang aman di mana pasien merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan, kekhawatiran, dan pengalaman mereka tanpa

takut dihakimi atau diabaikan. Keberadaan terapis yang mendukung dan penuh pengertian menciptakan lingkungan di mana pasien merasa didukung dan didengar sepenuhnya. Dalam lingkungan yang nyaman ini, pasien merasa lebih terbuka untuk berbagi, menjadikan terapi lebih efektif.

Hubungan terapeutik yang positif adalah landasan penting bagi kesuksesan terapi. Pasien yang merasa didukung, didengar, dan dihargai oleh terapis mereka cenderung merespons lebih baik terhadap intervensi terapeutik. Oleh karena itu, pengembangan hubungan terapeutik yang kuat adalah kunci untuk menciptakan perubahan positif dan mendukung pasien dalam perjalanan penyembuhan mereka.

Evaluasi Rutin dan Penyesuaian Terapi

Terapis harus secara teratur mengukur perubahan dalam tingkat nyeri dan kecemasan pasien, serta merespons dengan cepat terhadap perubahan-perubahan ini.

Jika terjadi peningkatan atau penurunan dalam tingkat nyeri atau kecemasan, terapis harus siap untuk menyesuaikan pendekatan terapi mereka sesuai dengan kebutuhan pasien.

Evaluasi berkala memungkinkan terapis untuk memantau perkembangan pasien dari waktu ke waktu. Dengan memahami bagaimana pasien merespons terhadap terapi, terapis dapat menilai apakah pendekatan yang digunakan masih efektif atau apakah ada perubahan yang perlu dilakukan. Evaluasi ini juga membantu terapis mengidentifikasi strategi atau teknik yang paling efektif dalam membantu pasien mengatasi nyeri dan kecemasan mereka.

Selain itu, evaluasi rutin juga mencakup mendokumentasikan respons pasien terhadap terapi, mencatat perubahan-perubahan dalam tingkat nyeri dan kecemasan, serta mencatat teknik atau pendekatan terapi yang paling efektif. Dokumentasi ini penting untuk memantau

kemajuan pasien, memperoleh wawasan tentang teknik yang paling efektif, dan membuat penyesuaian yang diperlukan dalam rencana terapi.

Dengan melakukan evaluasi rutin dan penyesuaian terapi, terapis dapat memastikan bahwa pasien menerima perawatan yang paling efektif dan relevan sesuai dengan kebutuhan mereka. Evaluasi berkala ini adalah kunci untuk memberikan perawatan yang terbaik dan membantu pasien mencapai hasil yang diinginkan dalam mengelola nyeri dan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amal, A. A., & Hasnah, H. (2020). Murottal therapy and finger handheld relaxation on adolescent with dysmenorrhea. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 104–111.
- Amri, S., Tarigan, N., & Saodah, S. (2022). The Relationship Of Anxiety Levels With The Event Of Dysmenorrhea In Napsi'ah Private Vocational School Students, Stabat Kab. Langkat Year 2022. *Science Midwifery*, 10(2), 1868–1874.
- 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), 41–49.
- Anggraeni, E., & Handayani, R. (2022). Pengaruh Pemberian Alunan Murrattal Qur'an Surah Fussilat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Primer: Studi Quasy Experimental. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 6(1), 56–64.
- Anita, N., Ahmad, M., Usman, A. N., Sinrang, A. W., Alasiry, E., & Bahar, B. (2020). Potency of back massage and acupressure on increasing of prolactin hormone levels in primipara postpartum; consideration for midwifery care. *Enfermeria Clinica*, 30, 577–580.
- Anjani, A. S., Arfah, A. I., Arifin, A. F., Dewi, A. S.,

- Maharani, R. N., Sulaiman, A. B., & Marimba, A. D. (2022). Literatur Review: Pengaruh Terapi Murottal Dengan Perubahan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore). *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(3), 138–149.
- Anwar, K. K., Refsi, D., & Syahrianti, S. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Dismenorea ada Remaja Putri di SMAN 9 Kendari. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(2), 83–96.
- Bajalan, Z., Moafi, F., MoradiBaglooei, M., & Alimoradi, Z. (2019). Mental health and primary dysmenorrhea: a systematic review. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 40(3), 185–194.
- Buttagat, V., Techakhot, P., Wiriya, W., Mueller, M., & Areudomwong, P. (2020). Effectiveness of traditional Thai self-massage combined with stretching exercises for the treatment of patients with chronic non-specific low back pain: A single-blinded randomized controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(1), 19–24.
- Dahlia, D., Fathona, W., & Haerunisa, H. (2023). Efektifitas Senam Dismenore Berbasis Murratal Ar-Rahman Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 193–203.
- Hsu, W., Guo, S., & Chang, C. (2019). Back

- massage intervention for improving health and sleep quality among intensive care unit patients. *Nursing in Critical Care*, 24(5), 313–319.
- Jagan, S., Park, T., & Papathanassoglou, E. (2019). Effects of massage on outcomes of adult intensive care unit patients: a systematic review. *Nursing in Critical Care*, 24(6), 414–429.
- Lali, M., Jouzi, M., & Moghimian, M. (2020). The effect of back massage on anxiety components of mothers with preterm infants. *Complementary Medicine Journal*, 9(4), 3902–3913.
- Mamlukah, M., Apriliany, V. T., & Kumalasari, I. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan, Stres Dan Tekanan Darah Pada Pekerja (Studi Kasus : Pt. Arteria Daya Mulia (Arida) Cirebon. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(01 SE-Articles), 84–93. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i1.457>
- Mamlukah, M., Harmilah, I. S., & Febriani, E. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sebatik*, 26(2 SE-Articles), 404–411. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i2.1877>
- Mamlukah, M., & Kumalasari, I. (2018). The Effect Of Combination Of Yoga Antenatal And Al-

- Qur'an Murattal Therapy On Blood Pressure, Anxiety, Sflt-1 And Pigf In Pregnant Women With Preeclampsia Risk. *International Seminar Rural Urban and Community Health (ISRUNCH)*, 1(1).
- Mamlukah, M., Kumalasari, I., & Setiadi, R. (2020). Antenatal Yoga and Murottal Al-Quran Therapy Decreasing Anxiety and Blood Pressure of Preeclampsia Risk Women. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(4 SE-), 410–420. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v16i4.9094>
- Mohammadpourhodki, R., Sargolzaei, M. S., & Basirinezhad, M. H. (2019). Evaluating the effect of massage based on slow stroke back massage on the anxiety of candidates for cataract surgery. *Romanian Journal of Ophthalmology*, 63(2), 146.
- Musaddas, R. (2023). Pengaruh Terapi Bacaan Al-Matsurat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Keperawatan. *Masker Medika*, 11(1), 71–79.
- Pakpour, A. H., Kazemi, F., Alimoradi, Z., & Griffiths, M. D. (2020). Depression, anxiety, stress, and dysmenorrhea: a protocol for a systematic review. *Systematic Reviews*, 9(1), 1–6.
- Pawale, M. P., & Salunkhe, J. A. (2020). Effectiveness of back massage on pain relief during first stage of labor in primi mothers

- admitted at a Tertiary care center. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(12), 5933.
- Roebidin, R., Mamlukah, M., Suparman, R., & Febriani, E. (2021). Pengaruh Terapi Murattal Al-Quran Terhadap Kecemasan Pada Pekerja Layanan Jasa Boga Di Kabupaten Cirebon Pada Era Pandemi Covid 19 Tahun 2020. *Journal of Public Health Innovation*, 1(2 SE-Articles), 149–159. <https://doi.org/10.34305/jphi.v1i2.306>
- Rogers, S. K., Ahamadeen, N., Chen, C. X., Mosher, C. E., Stewart, J. C., & Rand, K. L. (2023). Dysmenorrhea and psychological distress: a meta-analysis. *Archives of Women's Mental Health*, 1–17.
- Sinaga, T. R., Damanik, E., & Sitorus, M. E. J. (2020). Relationship between anxiety and knowledge levels about primary dysmenorrhea with prevention of illness in adolescents Bosar Maligas district, Simalungun district. *Enfermería Clínica*, 30, 147–150.
- Sonjati, E., Mamlukah, M., Susianto, S., & Supratman, R. (2022). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Desa Pasanggrahan Baru Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang pada Era Pandemi Covid-19. *2-TRIK: TUNAS-TUNAS RISET KESEHATAN*, 12(2), 141–146.
- Sudijanto, D. A., & Arofiati, F. (2022). Terapi Slow

- Stroke Back Massage terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1219–1229.
- Sulfakar, S. (2022). Perbandingan Efektivitas Terapi Murottal Ar-Rahman dengan Kompres Hangat untuk Menurunkan Dismenore Primer pada Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan dan S1 Keperawatan di STIKes Dharma Husada Bandung Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 57–62.
- Sulistianti, E., & Rejeki, H. (2021). Penerapan Mendengarkan Murottal Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1467–1471.
- Sumarni, E., & Intasir, M. P. (2022). Relationship of Dysmenorrhea and Physical Activity with Anxiety. *Journal of Midwifery*, 7(2), 88–93.
- Tasliyah, N. N., & Sari, I. M. (2023). Penerapan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Ustaz Hanan Attaki Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(4), 209–224.
- Ummah, S. (2021). Massage Counterpressure, Massage Effleurage dan Murothal Efektif Menurunkan Nyeri Persalinan Primigravida Kala 1 Fase Aktif. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 44–52.
- Yudha, T. A., Ludiana, L., & Sari, S. A. (2021).

Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Hemodialisa Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 194–203.

SINOPSIS

Terapi Back Massage dan Murattal Al-Qur'an adalah dua pendekatan yang inovatif dan holistik dalam mengatasi nyeri dismenore (nyeri menstruasi) dan kecemasan. Terapi Back Massage melibatkan teknik pijat yang ditargetkan pada area punggung untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, membantu mengurangi rasa sakit dan kecemasan yang terkait dengan dismenore. Pendekatan ini memiliki dasar ilmiah yang kuat dalam meredakan nyeri kronis dan ketegangan otot.

