

PENGARUH TERAPI DZIKIR ASMAUL HUSNA DISERTAI TARIK NAPAS DALAM TERHADAP SKOR NYERI DISMENOREA PADA REMAJA

Suniarti Sunny¹, Eka Oktavianto^{2*}, Ersandi Mustakim³, Endar Timiyatun⁴

^{1,2*,3,4}Prodi Keperawatan, STIKes Surya Global Yogyakarta

^{2*}Corresponding author email: ekaoktavianto12@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri haid (dismenorea) banyak dialami oleh remaja putri. Nyeri yang dirasakan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari juga kegiatan bersekolah pada remaja tersebut. Perlu dilakukan tindakan untuk mengatasi dan mengurangi nyeri dismenorea, salah satunya secara non-farmakologis dengan menggunakan terapi dzikir Asmaul Husna disertai tarik napas dalam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian terapi dzikir Asmaul Husna disertai tarik napas dalam terhadap skor nyeri dismenorea. Penelitian ini berjenis pra-eksperimental. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one-group pre-post test design*. Responden pada penelitian ini yaitu remaja yang berusia 12-17 tahun yang mengalami dismenorea dengan skala nyeri ringan dan sedang. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Padukuhan Guyangan yang mengalami dismenorea yang berjumlah 20 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian terapi dzikir dengan memperdengarkan dan melantunkan Asma Allah dengan teratur selama 10-15 menit sebanyak 2 kali pemberian berturut-turut dan disertai tarik napas dalam. Penilaian skor nyeri dilakukan sebelum dan juga segera setelah pemberian intervensi. Instrumen yang digunakan untuk menilai skor nyeri dismenorea adalah kuesioner *numeric rating scale*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor nyeri haid pada remaja sebelum diberikan terapi Dzikir Asmaul Husna disertai tarik napas dalam adalah sebesar 4,35 dan setelahnya sebesar 1,65. Terjadi penurunan skor nyeri sebesar 2,70. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,000$ (nilai $p < 0,005$). Kesimpulannya adalah terapi dzikir Asmaul Husna disertai tarik napas dalam berpengaruh terhadap penurunan skor nyeri dismenorea.

Kata Kunci: Dzikir Asmaul Husna, Dismenorea, Remaja, Tarik napas dalam

ABSTRACT

Menstrual pain (dysmenorrhoea) is experienced by many young women. The pain felt can interfere with the teenager's daily activities as well as school activities. Actions need to be taken to overcome and reduce the pain of dysmenorrhoea, one of which is non-pharmacological by using Asmaul Husna dhikr therapy accompanied by deep breathing. The aim of this study was to determine the effect of providing Asmaul Husna dhikr therapy accompanied by deep breathing on dysmenorrhoea pain scores. This research was pre-experimental. The research design used was a one-group pre-post test design. Respondents in this study were teenagers aged 12-17 years who experienced dysmenorrhoea with mild and moderate pain scales. The population in this study were 20 teenagers in Padukuhan Guyangan who experienced dysmenorrhoea. The sampling technique used was total sampling. The intervention carried out was the provision of dhikr therapy by listening and chanting Asma Allah regularly for 10-15 minutes twice in a row and accompanied by deep breathing. Pain score assessment was carried out before and also immediately after administering the intervention. The instrument used to assess dysmenorrhoea pain scores is a numerical rating scale questionnaire. The results of the study showed that the average menstrual pain score in adolescents before being given Asmaul Husna Dhikr therapy accompanied by deep breathing was 4.35 and afterward it was 1.65. There was a decrease in pain scores by 2.70. The Wilcoxon test results obtained a p value = 0.000 (p value < 0.005). The conclusion is that Asmaul Husna dhikr therapy accompanied by deep breathing has an effect on reducing dysmenorrhoea pain scores.

Keywords: Dhikr Asmaul Husna, Dysmenorrhoea, Teenagers, Deep breath

PENDAHULUAN

Prevalensi kejadian dismenorea di dunia cukup besar. Lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Prevalensi dismenorea di dunia mencapai angka 15,8-89,5% dengan tingkat prevalensi yang lebih tinggi terjadi pada remaja. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1%, di Australia sebesar 80%, di Swedia sekitar 72%, dan di Jerman 52,07%. Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut (Tsamara et al., 2020).

Sebuah penelitian epidemiologi menunjukkan prevalensi dismenorea pada remaja sebesar 80%. Dari remaja yang mengalami dismenorea, sekitar 40% menderita dismenorea yang berat (Ju et al., 2014). Prevalensi di Malaysia sebanyak 62,3% wanita mengalami dismenore. Prevalensi di Indonesia tahun 2013 sebanyak 55% wanita mengalami dismenore, namun yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1% - 2%. Berdasarkan sensus Badan Pusat Statistik Jawa Tengah tahun 2010 menunjukkan Provinsi Jawa Tengah terdapat 54,9% remaja putri mengalami dismenore (Ulfa et al., 2021). Beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan hal yang serupa, dimana mayoritas remaja mengalami atau pernah merasakan dismenorhea. Hasil penelitian di Kota Surakarta didapatkan prevalensi dismenorea remaja sebesar 87% dan di Manado dari 200 responden, 199 responden diantaranya (98,5%) pernah merasakan dismenorea (Oktavianto et al., 2018).

Nyeri dismenorea yang dialami oleh remaja dapat memberikan dampak negatif bagi mereka. Gangguan berupa kenyamanan tergantung dari intensitas atau berat ringan nyeri yang dirasakannya. Nyeri berat yang dirasakan akan lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan pasien, serta mengganggu aktivitas sehari-hari (Oktavianto, 2024). Remaja yang masih bersekolah akan terganggu dalam kegiatan sekolah dan juga aktifitas kesehariannya. Jika seorang remaja mengalami dismenorea, aktivitas mereka disekolah terganggu dan tidak jarang mereka mereka tidak masuk sekolah. Dismenorea menimbulkan dampak yang mengakibatkan

tidak bisa beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, dan merupakan penyebab utama ketidakefektifan dalam kegiatan sehari-hari (Oktavianto & Hartiningsih, 2022). Penelitian lain juga meunjukkan informasi yang sama. Dampak yang sering dialami oleh remaja yaitu penurunan minat terhadap aktivitas rutin, terjadi ketidaknyamanan saat belajar, bekerja, mudah marah, gangguan mood, sulit berkonsentrasi, perubahan nafsu makan (Oktavianto et al., 2018). Dismenorea sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya dalam aktivitas sehari-hari. Jika seorang remaja mengalami dismenorea, aktivitas belajar mereka terganggu dan jarang mereka tidak masuk sekolah. Selain ini dismenorea juga menyebabkan menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar (Oktavianto, 2024).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan bahwa terdapat 20 responden yang mengalami dismenorea dengan skala nyeri yang berbeda-beda. Dua responden mengatakan skala nyeri 7, dua responden mengatakan skala nyeri 6, empat responden mengatakan skala nyeri 5, dan dua responden mengatakan skala nyeri 4. Semua responden mengatakan merasakan nyeri dibagian perut bawah, beberapa juga merasakan nyeri di panggul dan punggung. Delapan diantaranya mengatakan nyeri yang dialami mengganggu berbagai aktivitas seperti susah tidur, sulit berkonsentrasi saat belajar, dan membuat selera makan menurun. Nyeri dismenorea terkuat dialami saat hari 1-3 keluarnya darah menstruasi. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian yang menguji intervensi keperawatan berupa terapi dzikir Asmaul Husna disertai tarik napas dalam untuk mengatasi dismenorea.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan menggunakan rancangan *one-group pra-post test design*. Responden pada penelitian ini yaitu remaja yang berusia 12-17 tahun yang mengalami dismenorea dengan skala nyeri ringan atau sedang. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Padukuhan Guyangan yang mengalami dismenorea yang berjumlah 20 orang. Teknik sampling yang

digunakan adalah *total sampling*. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian terapi dzikir dengan memperdengarkan dan melantunkan Asma Allah dengan teratur selama 10-15 menit sebanyak 2 kali pemberian berturut-turut dan disertai tarik napas dalam. Penilaian skor nyeri dilakukan sebelum dan juga segera setelah pemberian intervensi. Instrumen yang digunakan untuk menilai skor nyeri dismenorea adalah kuesioner *numeric rating scale*. Uji etik penelitian dilakukan di Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Surya Global Yogyakarta dengan No Surat : 6.29./KEPK/SSG/IX/2023.

HASIL PENELITIAN

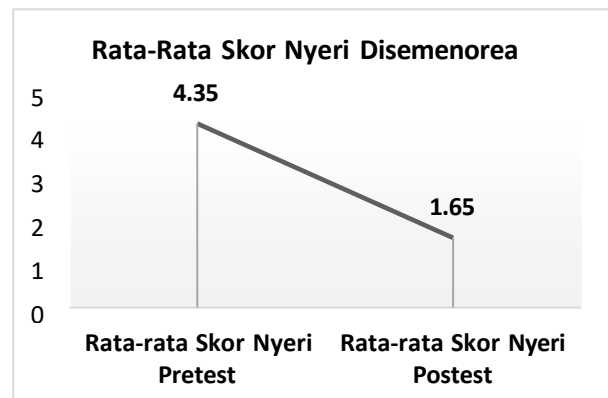
Responden dari penelitian ini adalah remaja usia 12-17 tahun yang berada di Padukuhan Guyangan, Wonolelo, Pleret, Bantul, Yogyakarta yang mengalami nyeri dismenorea. Hasil dari penelitian ini meliputi data karakteristik responden dan skor nyeri dismenorea. Data karakteristik responden tersaji pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur Responden		
12 tahun	4	20 %
13 tahun	14	70 %
14 tahun	2	10 %
Menstruasi		
Hari ke 1	4	20 %
Hari ke 2	11	55 %
Hari ke 3	5	25 %
Riwayat dismenorea		
Ada	15	75 %
Tidak ada	5	25 %
Dilakukan saat dismenorea		
Tetap beraktivitas	2	10 %
Istirahat/tidur	14	70 %
Kompres hangat	4	20 %

Membuat nyeri bertambah		
Cemas	8	40,0
Beraktivitas	10	50,0
Berdiri/berjalan	2	10,0
Dampak dismenorea		
Terganggu	14	70 %
Tidak terganggu	6	30 %
Rasa cemas saat dismenorea		
Tidak cemas	11	55 %
Cemas	9	45 %
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa responden yang mengalami dismenorea mayoritas berusia 13 tahun yakni sejumlah 14 responden (70 %), mayoritas berada pada hari kedua menstruasi yakni berjumlah 11 responden (55,0%), memiliki riwayat dismenorea dalam keluarga yakni berjumlah 15 responden (75%), mayoritas memilih istirahat/tidur saat mengalami dismenorea yakni berjumlah 14 responden (70 %), yang membuat nyeri bertambah yaitu beraktivitas yakni berjumlah 10 responden (50 %), mayoritas responden terganggu dalam beraktivitas yaitu berjumlah 14 responden (70 %), memiliki rasa cemas dengan jumlah 9 responden (45 %).



Gambar 1. Rata-rata skor nyeri dismenorea

Berdasarkan Grafik 1 tersebut terlihat bahwa setelah diberikan terapi dzikir Asmaul Husna disertai tarik napas dalam terjadi penurunan rata-rata skor nyeri dismenorea pada remaja. Rata-rata skor nyeri sebelum pemberian terapi dzikir Asmaul Husna disertai tarik napas dalam sebesar 4,35 dan turun menjadi 1,65 setelahnya.

Uji pengaruh dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon* yaitu suatu uji statistik nonparametrik. Uji tersebut digunakan karena datanya diketahui tidak terdistribusi normal. Uji ini digunakan untuk membandingkan rata-rata skala nyeri sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi terapi dzikir Asmaul Husna disertai tarik napas dalam. Hasil uji *wilcoxon* tersaji pada Tabel 2 berikut :

Tabel 2. Hasil analisis uji wilcoxon skor nyeri dismenorea sebelum dan setelah intervensi

Nyeri dismenorea	Me	Median	Δ Mean	Nilai p
a			Z	
Pre-intervensi	4,35	4,00	2,70	-
	—	0	3,270	0,000
Post-intervensi	1,65	2,00		
	5	0		

Berdasarkan Tabel 2 terlihat adanya penurunan rata-rata skor nyeri dismenorea dimana sebelum intervensi sebesar 4,35 (Median 4,00), menjadi 1,65 sesudah intervensi (Median 2,00). Hasil uji komparasi rata-rata skor dismenorea sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0,000$ (nilai $p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna rata-rata skor dismenorea antara sebelum dan sesudah pemberian terapi Asmaul Husna yang disertai tarik napas dalam.

PEMBAHASAN

Nyeri haid atau dismenorea merupakan gangguan fisik yang sering dialami oleh wanita yang sedang mengalami menstruasi yakni berupa gangguan nyeri/kram pada perut bagian bawah. Nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berdampak pada terganggunya kenyamanan dan kehidupan mereka sehari-hari. Pada beberapa kasus tidak sedikit perempuan yang mengalami nyeri haid yang berkepanjangan dan terus-menerus merasakan sakit, bahkan tidak bisa beraktivitas apapun selama haid karena nyeri

yang tidak tertahankan (Oktavianto, 2024; Oktavianto et al., 2021).

Penanganan nyeri dismenorea dapat dilakukan baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Penggunaan terapi secara farmakologi terkadang menimbulkan efek samping dan kadang tidak memiliki kekuatan efek yang diharapkan sehingga peneliti mencoba menguji non farmakologi dalam penanganan nyeri yaitu dengan intervensi terapi dzikir Asmaul Husna dismenorea yang disertai juga dengan tarik napas dalam. Hasil penelitian menunjukkan terjadinya penurunan skor nyeri dismenorea sebesar 2,7 dari skor rata-rata nyeri sebelum terapi sebesar 4,35 dan sesudah dilakukan terapi dzikir Asmaul Husna disertai tarik napas turun menjadi 1,65. Menurut Rifyal (2019), dzikir mempunyai arti puji-pujian kepada Allah yang diucapkan secara berulang-ulang. Mengingat Allah (dzikrullah) merupakan salah satu anjuran yang sangat ditekankan dalam Islam dan merupakan bentuk nyata dari penghambaan manusia kepada Allah. Menurut Oktavianto (2024), mengombinasikan metode farmakologi dan non farmakologi adalah cara yang efektif dalam mengontrol nyeri. Dengan menyertakan terapi nonfarmakologis akan dapat mendukung dan meningkatkan efektifitas terapi penurunan nyeri. Missal terapi nonfarmakologi analgetik disertai dengan aromaterapi akan efektif untuk mempercepat penanganan nyeri dismenorea.

Asma merupakan bentuk jamak dari kata isim yang memiliki arti "nama". Sementara Husna merupakan bentuk muannats (feminin) dari kata ahsan yang memiliki arti "terbaik". Jadi kata Husna digunakan untuk

menunjukkan esempurnaan, dan kesempurnaan tersebut hanya milik dan kembali kepada Allah Subhanahu wata'ala. Asmaul Husna yang dimiliki Allah berjumlah 99. Setiap nama dari Asmaul Husna memiliki arti, makna, dan keutamaan yang berbeda (Baidi, 2018). Allah Subhanahu Wata'ala berfirman dalam QS. *Al A'raf* Ayat: 180 Artinya, "*Hanya milik Allah Asmaul Husna, maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut Asma-ul Husna itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyimpang dari kebenaran dalam (menyebut) nama-nama-Nya. Nanti mereka akan mendapat balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan*" (Kementerian Agama RI, 2015)

Kata dzikir dalam bahasa arab artinya mengingat, sedangkan menurut pengertian syariat adalah mengingat Allah Subhanahu Wata'ala dengan maksud untuk lebih mendekatkan diri kepadanya dan selalu memohon ampunan dari setiap salah dan khilaf. Dzikir secara harfiah yakni Al- dzikir yang artinya ingat (Rifyal, 2019). Berdzikir merupakan perintah Allah agar manusia selalu tenang dan tentram hatinya. Allah Subhanahu Wata'ala berfirman didalam QS Ar-Ra'du: 29 "*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah Subhanahu Wata'ala (dzikrullah). Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram*" (QS. Ar-Ra'du: 29). Hati Menjadi tentram terapi dzikir Asmaul Husna mempunyai peranan penting dalam memberikan kualitas tidur pasien yang baik. Sebagaimana Allah berfirman "*Orang- orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah Subhanahu Wata'ala (dzikrullah). Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram*" (Kementerian Agama RI, 2015)

Manfaat dzikir Asmaul Husna dan tarik napas dalam diantaranya adalah untuk mengurangi intensitas nyeri. Dzikir Asmaul Husna akan menggetarkan membran timpani yang akan diteruskan menuju organ kortil di dalam koklea kemudian akan diubah dari sistem konduksi ke sistem saraf melalui Nervus (saraf pendengaran) dan diteruskan ke korteks cerebri menuju sistem limbik sehingga menimbulkan rasa nyaman (Kuswandari, 2016; Oktavianto et al., 2023). Terapi dzikir Asmaul Husna dan tarik napas dalam memiliki efek relaksasi. Menurut Hartiningsih et al., (2021), tarik napas dalam dan relaksasi akan mengaktifkan hormon *endorphine*, meningkatkan perasaan rileks, menghilangkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan.

Dzikir Asmaul Husna mampu menstimulasi tubuh untuk menghasilkan *endorphine*. *Endorphine* yang dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang berfungsi sebagai obat penenang alami,

sehingga menimbulkan rasa nyaman. Menurut Oktavianto et al., (2022), kadar *endorphine* dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Dzikir Asmaul Husna terbukti dapat meningkatkan kadar *endorphine* di dalam darah, sehingga semakin banyak melakukan lantunan dzikir Asmaul Husna akan semakin tinggi pula kadar *endorphine*. Ketika seseorang melakukan lantunan dzikir Asmaul Husna, *endorphine* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam *hypothalamus* dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *endorphine* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, tekanan darah dan pernapasan (Pauzi et al., 2020).

Dzikir Asmaul Husna disertai tarik napas dalam terbukti bisa bermanfaat untuk meredakan nyeri dismenorea. Intervensi ini mempunyai efek relaksasi terhadap tubuh responden, karena irama dzikir yang dilantunkan konstan, teratur dan stabil, juga bernada rendah. Selain itu murottal juga dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan *endrophin hormone* secara alami, meningkatkan perasaan rileks, menurunkan kecemasan dan ketegangan, menurunkan tekanan darah dan juga memperlambat pernapasan dan aktivitas gelombang otak (Oktavianto et al., 2023; Sunny et al., 2023). Dzikir Asmaul Husna adalah bentuk pemanfaatan Al-Qur'an dalam proses penyembuhan secara fisiologis. Saat mendengarkan Asmaul Husna otak akan memproduksi zat kimia yang akan memberi rasa nyaman yaitu neuropeptida. Otak secara perlahan akan mengikuti pola gelombang dari audio yang didengarkan kemudian otak memproduksi zat yang akan diserap di dalam tubuh dan akan memberi umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan (Wirdayani, 2020).

KESIMPULAN

Terapi dzikir Asmaul Husna disertai tarik napas dalam berpengaruh terhadap penurunan skor nyeri dismenorea pada remaja (nilai $p < 0,05$).

SARAN

Remaja yang sedang mengalami dismenorea disarankan untuk menggunakan terapi nonfarmakologi dzikir Asmaul Husna disertai dengan tarik napas dalam sebagai tambahan terapi nonfarmakologi. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Selain itu, juga disarankan untuk mencoba menguji teknik nonfarmakologi lain yang diduga berpotensi untuk menurunkan nyeri dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Baidi, B. (2018). *Dzikir Asmaul Husna Solusi atas Problem Agresivitas Remaja*. Rasail Media Group.
- Hartiningsih, S. N., Oktavianto, E., & Hikmawati, A. N. (2021). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 123–128.
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104–113.
- Kementerian Agama RI. (2015). *Alquran dan Terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran.
- Kuswandari, R. P. (2016). *Pengaruh Dzikir Untuk Mengurangi Skala Nyeri Pada Dismenorea & Ibu Post Sectio Caesarea (SC)*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Oktavianto, E. (2024). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Menstruasi (Dismenorea). In W. N. Eko (Ed.), *Keperawatan Maternitas* (pp. 121–139). STIKes Banyuwangi.
- Oktavianto, E., & Hartiningsih, S. N. (2022). Penanganan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri dengan Mengaplikasikan Inovasi Magic-Cool Aromatherapy Lavender: Treatment of Dysmenorrhea Pain in Adolescent Women by Applying The Innovation of Magic-Cool Aromatherapy Lavender. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 2(3), 39–50.
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22–29.
- Oktavianto, E., Mutawaqqil, A. S., & Timiyatun, E. (2022). Efektivitas Pemberian Magic-cool Aromaterapi Jeruk Masam terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 191–200.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., Sunny, S., & Lutfah, F. Z. (2023). Efektifitas Terapi Murottal Surat Ar-Rahman terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea: Effectiveness of Surat Ar-Rahman's Murottal Therapy to Reduce Dysmenorrhea Pain. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 11(2), 26–37.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Suryati, S. (2021). Efektifitas "magic cool" aromaterapi lavender terhadap penurunan skor nyeri dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 5(3), 86–92.
- Pauzi, A. P., Addieningrum, F. M., Aslina, N., & Maskur, S. (2020). The Relationship Between Remembering God (Dhikr) and Stress Prevention of Life Problem. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 17(7), 4926–4932.
- Rifyal, K. (2019). *Dzikir dan Do'a dalam Al-Qur'an*. Paramadina.
- Sunny, S., Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Sumiyati, S. (2023). Efektifitas Murottal Ar-Rahman Disertai Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(2), 55–61.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Ulfa, N. M., Ina, A. A., & Gayatina, A. K. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri

Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Stikes St. Elisabeth Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 47–56.

Wirdayani, W. (2020). *Pengaruh Terapi Psikoreligius: Dzikir Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi SI Keperawatan Universitas Pahlawan Kampus 2 Pekanbaru Tahun 2020*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.