EFEKTIFITAS *HEAD MASSAGE* DAN MURROTAL ALQUR'AN SURAH *AR-RAHMAN* TERHADAP INTENSITAS NYERI KEPALA PADA SANTRI *MA'HAD SYAIKH JAMILURRAHMAN AS-SALAFY* YOGYAKARTA

Okta Risya Safitri[1], Faisal Sangadji[2], Dian Miftahul Mizan [2]
[1,2]Prodi SI Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani Yogyakarta
Email : Asiyahsafitri2@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan ntuk mengetahui pengaruh terapi *head massage* dan murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman Terhadap intensitas nyeri kepala pada santri Ma'had Syaikh Jamilurrahman As-Salafy Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan *Quasi-eksperimental* dengan *pre test-post test with control group design*, pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel adalah 36 orang (18 orang kelompok intervensi dan 18 orang kelompok kontrol). Nyeri diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS). Berdasarkan Hasil uji statistic *wilcoxon* didapat P=0,000 pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol didapat P=0,000. Besar P value < 0,05 memberikan interpretasi bahwa terapi *head massage* dan Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dapat menurunkan intensitas nyeri kepala pada santri. Berdasarkan Hasil uji statistik menggunakan *Mann Whitney* didapat hasil P=0,000 yang memiliki interpretasi bahwa ada perbedaan yang signifikan rerata intensitas nyeri responden antara kelompok eintervensi dan kelompok kontrol. Terapi *head massage* dan murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dapat digunakan sebagai *complementary therapy* terhadap intensitas nyeri kepala pada santri ma'had Syaikh Jamilurrahman As-Salafy Yogyakarta.

Kata kunci : *Head Massage*, terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-rahman, nyeri kepala.

ABSTRACT

This study to determine the influence of head massage and murottal therapy Al-Qur'an surat Ar-Rahman to Decrease intensity of pain intensity of headache of santri ma'had Syaikh Jamilurrahman As-Salafy Yogyakarta. This research uses Quasi-experimental with Pre test-post test with control group design, and using purposive sampling. The sample size was 36 people (18 intervention group and 18 control group). The intensity pain was measured by Numeric Rating Scale (NRS). Based on Wilcoxon test obtained P = 0.000 in experiment group and in control group obtained P = 0,000. The P value <0.05 gives an interpretation that Head Massage and Murottal Al-Qur'an therapy Surat Ar-Rahman can decrease the intensity of pain in santri patients. Based on the results of statistical tests using Mann Whitney test results obtained P = 0.000 which has interpretation that there is a significant difference mean intensity of pain respondents between the intervention group and the control group. The Head Massage and Al-Quran murottal therapy Surat Ar-Rahman can used as complementary therapy to treatment of pain intensity of santri.

Keywords : *Head Massage, Murottal therapy Al-Qur'an letter Ar-rahman, pain headeace*

Nyeri kepala merupakan gangguan neurologis yang paling sering dijumpai diantara semua gejala gangguan kesehatan secara umum. Sebanyak 50% populasi dunia mengalami nyeri kepala setiap tahun dan lebih dari 90% penduduk dunia mempunyai riwayat penyakit kepala selama hidupnya (IASP, 2011). Penelitian Internasional mengemukakan bahwa prevalensi nyeri kepala pada anak-anak dan remaja sejalan dengan waktu semakin meningkat. Diperkirakan bahwa nyeri kepala yang dialami akan menetap pada saat usia dewasa dengan presentase relatif tinggi (sekitar 50%) dari kasus (Gabman *et al*, 2009). Pada daerah Yogyakarta dalam penelitian Barmawi (2007) kemunculan keluhan nyeri kepala menjadi kasus yang signifikan sering muncul dalam catatan tahunan Instalasi Gawat Darurat RSUP dr. Sardjito Yogyakarta tahun 2006, angka tersebut mencapai 71%.

Setiap bulannya, sakit kepala mempengaruhi 1-7,4% dari populasi di dunia. Sakit kepala adalah masalah di seluruh dunia, mempengaruhi orang dari segala usia, ras, tingkat pendapatan dan wilayah geografis. Paling sering dimulai pada masa pubertas dan

sebagian besar mempengaruhi orang-orang berusia antara 35 dan 45 tahun (WHO, 2012).

Prevalensi nyeri kepala primer pada remaja cukup tinggi. Beberapa faktor yang berhubungan dengan timbulnya nyeri kepala primer, yaitu kualitas tidur yang buruk, obesitas, depresi, kecemasan, stres, dan kelelahan. Nyeri kepala primer pada remaja berkaitan dengan penurunan prestasi belajar dan mengakibatkan rendahnya angka kelulusan siswa (Wahyuni, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2015) didapatkan hasil bahwa santri yang datang ke UKP (Unit Kesehatan Pondok) di Pondok Pesantren *Islamic Center Bin Baz* Yogyakarta, dalam 1 hari terdapat 10 orang yang datang ke UKP dan 7 diantaranya mengalami nyeri kepala. Dan pada penelitian Sari dengan responden 19 santri (95,0%) mengalami nyeri kepala sedang dan 1 santri (5,0%) mengalami nyeri kepala ringan.

Penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan memberikan obat-obatan analgetik .Manajemen nonfarmakologi yang diberikan yaitu terapi alternatif komplementer. Ada berbagai cara untuk membantu mengurangi nyeri dengan alternatif komplementer antara lain relaksasi otot, distraksi, *massage* kepala, pemberian obat gosok dan akupuntur (Triyanto, 2014).

Dalam penelitian Astuti (2013) menjelaskan bahwa pemberian fisioterapi kepala (*massage* kepala) dapat memberikan manfaat terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien dengan Hipertensi.

Terapi murottal Al-Qur'an selama 15 menit dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan hormon endofrin alami (serotonin) (Setiawan,2015). Salah satu surah di dalam Al-Qur'an yang memiliki efek terapeutik adalah surah *Ar-Rahman* ayat 1-78. Dasar pemilihan surah dalam penelitian karena telah dibuktikan oleh penelitian Wahida *et al.* (2015), yaitu terapi murottal Al-Qur'an surah *Ar-Rahman* dapat menurunkan nyeri persalinan secara signifikan yaitu dengan nilai p<0,001.

Karakteristik *Ar-Rahman* yang dilantunkan oleh Ahmad Saud telah divalidasi oleh seorang ahli di laboratorium seni fakultas Budaya dan Seni Universitas Negeri Semarang bahwa surah *Ar-Rahman* mempunyai *timbre medium*, *pitch* 44 Hz, *harmony reguler* dan *consistent, Rhythm andate* (mendayu-dayu), volume 60 *decibel*, intensitas *medium amplitudo*, sehingga menunjukkan setiap yang mendengarkan mendapatkan kualitas, suara yang dihasilkan dan lantunan surah yang didengarkan akan mempunyai efek terapeutik (Pramisiwi *et al*, 2011). Penelitian ini sesuai dengan teori di atas dimana kombinasi terapi *head massage* dan murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman mempunyai keunggulan dan mampu memberikan efek ganda dalam menurunkan nyeri. *Head* massage dapat memberikan efek relaksasi karena sentuhan-sentuhan antara permukaan kulit dapat membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan konsentrasi, merangsang pelepasan hormon endorphin secara alami, sedangkan murotal al-qur'an mempunyai efek yang sangat diperlukan dalam mengatasi kecemasan dan membentuk gaya koping yang positif. Khususnya surah Ar-rahman dengan riset ilmiah yang telah membuktikan mampu memberikan stimulan untuk memunculkan gelombang delta yang berfungsi membuat pikiran menjadi tenang dan nyaman sehingga menurunkan tingkat nyeri kepala.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen ini bertujuan untuk memprediksi sebuah fenomena atau menguji sebuah penyebab. Penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasy Experimental.

Rancangan penelitian ini menggunakan *pre test - post test with control group design* yang sebelum diuji coba dilakukan pada sebuah kelompok kontrol, dilakukan terlebih dahulu penilaian atau pengukuran pada kelompok tersebut. Kemudian dilakukan uji coba pada kelompok tersebut dan dinilai kembali.

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan tekhnik *consecutive sampling*, yaitu penentuan sampel sesuai pertimbangan tertentu yang dikehendaki peneliti, lalu untuk menentukan sampel termasuk dalam kelompok intervensi atau kelompok kontrol adalah dengan dipilih secara acak sesuai nomor undian yang didapat, 1 untuk kategori kelompok intervensi dan 2 untuk kelompok kontrol. Pada penelitian ini kelompok intervensi diberikan terapi *head massage* dan Murotal Al – Quran Surat *Ar – Rahman*, sedangkan kelompok kontrol diberikan terapi Murotal Al-qur'an.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar observasi *Numeric Rating Scale* dengan rentang skor 0 – 10.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di *Ma'had Syaikh Jamilurrahman As-Salafy* Yogyakarta pada tanggal 24 April – 15 Mei 2018.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia pada santri Ma'had Syaikh Jamilurrahman As-Salafy Yogyakarta.

Variabel		Kelompok			
		Intervensi		Kontrol	
		N	%	N	%
Usia	15-17 tahun	4	22,2222	5	27,7778
	18-21 tahun	14	77,7778	13	72,2222
	Total	18	100	18	100

Sumber: data primer

Berdasarkan data pada tabel 1 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol responden lebih banyak pada rentang usia 18-21 tahun (*late adolescence*) dibanding responden dengan rentang umur 15-17 (*middle adolescence*) tahun. Hal ini ditunjukkan pada hasil tabel 4.1 yaitu responden pada kelompok intervensi dengan usia 18-21 tahun (*late adolescence*) sebanyak 14 responden (77%), sedangkan pada kelompok kontrol santri yang berusia 18-21 tahun (*late adolescence*) sebanyak 13 responden (72%).

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan budaya pada santri Ma'had Syaikh Jamilurrahman As-Salafy Yogyakarta

Variabel		Kelompok			
		Intervensi		Kontrol	
		N	%	N	%
Budaya	Jawa	8	44,4444	9	50
	Sumatera	4	22,2222	5	27,7778
	Kalimantan			2	11,1111
	Sulawesi	4	22,2222		
	Maluku	2	11,1111	2	11,1111
	Total	18	100	18	100

Sumber: data primer

Berdasarkan data pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol responden lebih banyak pada santri dari budaya Jawa dibandingkan dari budaya Sumatra, Kalimantan, Sulawesi, dan Maluku. Hal ini ditunjukkan pada hasil tabel 4.2 yaitu responden pada kelompok intervensi dari budaya Jawa sebanyak 8 responden (44%), sedangkan pada kelompok kontrol dari budaya Jawa sebanyak 9 responden (50%).

Tabel 3. Rerata Intensitas Nyeri Sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok Intervensi dan kelompok kontrol

Kelompok	Mean	SD	Min	Max
Intervensi				
Sebelum	6.11	1.231	3.00	9.00
Sesudah	2.50	1.425	0.00	6.00
Kontrol				
Sebelum	6.00	1.085	3.00	8.00
Sesudah	4.44	1.504	2.00	7.00

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa rerata intensitas nyeri responden pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi *head massage* dan murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman adalah sebesar 6,11 sementara standar deviasi sebesar 1,231, dan untuk skor intensitas nyeri terendah 3,00 dan tertinggi 9,00. Berdasarkan tabel di atas juga dapat diketahui bahwa rerata intensitas nyeri responden kelompok intervensi sesudah diberikan terapi *head massage* dan murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman sebesar 2,50. Sementara standar deviasi sebesar 1.425 dan untuk skor intensitas nyeri terendah 0,00 dan tertinggi 6,00. Sementara intensitas nyeri responden kelompok kontrol saat *pre test* sebesar 6,00. Nilai standar deviasi sebesar 1,085, dengan skor intensitas nyeri terendah 3,00 dan skor intesitas nyeri tertinggi 8,00. Hasil rerata intensitas nyeri responden pada kelompok kontrol setelah *post test* sebesar 4,44 dengan standar deviasi sebesar 1,504, dan skor intensitas nyeri terendah yaitu 2,00 dan skor intensitas nyeri tertinggi 7,00.

Tabel 4. Uji Nomalitas Data (Shapiro-Wilk)

	Shapiro-Wilk		
Variabel	Statistic	Df	Sig.
Nyeri *pre* terapi *head massage* dan murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman	0.828	18	0.004
Nyeri *post* terapi *head massage* dan murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman	0.770	18	0.001
Nyeri *pre* terapi murottal Al-Qur'an	0.772	18	0.001
Nyeri *post* terapi murottal Al-Qur'an	0.867	18	0.016

Berdasarkan tabel 4 uji normalitas data dengan Shapiro-Wilk, bahwa data kedua kelompok *pre* dan *post* prosedur didapat nilai p<0,05 yang memiliki interpretasi bahwa data terdistribusi tidak normal. Uji statistik dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik *non parametrik.*

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Data Berdasarkan Umur dan Nyeri Santri Di Ma'had Syaikh Jamilurrahman As-Salafy Yogyakarta

No	Karakteristik	Kontrol (n=18)			Intervensi (n=18)			P *value*
		Mean	SD	T	Mean	SD	T	
1	Umur	18,61	1,539	0,427	18,83	1,581	0,427	0,672*
2	Nyeri	6,00	1,085	0,287	6,11	1,231	0,287	0,776*

Dari tabel 5 di atas dapat disimpulkan bahwa variabel dari karakteristik responden mencakup: umur dan nyeri antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi adalah setara atau homogen (P*v*> 0,05 ;α= 0,05)

Tabel 6. Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan antara Kelompok intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	N	Mean (S.D)	Selisih	IK 95%		Nilai P
				Lower	Upper	
Kelompok intervensi	18					
Nyeri sebelum prosedur		6.11 (1.23)	3.61	0.00	0.00	0.000
Nyeri setelah prosedur		2.50 (1.42)				
Kelompok control	18					
Nyeri *pre test*		6.00 (1.08)	1.56	0.00	0.00	0.000
Nyeri *post test*		4.44 (1.50)				

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui rerata intensitas nyeri sebelum diberikan terapi *head massage* dan Murottal Al-Qur'an adalah 6,11. Sementara rerata intensitas nyeri sesudah diberi terapi *head massage* dan Murottal Al-Qur'an adalah 2,50. Hasil uji *wilcoxon* didapat P *value* 0,000. Besar P *value* < 0,05 ini memberikan interpretasi bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi *head massage* dan Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman.

Diketahui juga rerata intensitas nyeri sebelum *pre test* terapi murotal Alqur'an pada kelompok kontrol adalah 6.00. Sementara rerata intensitas nyeri sesudah *post test* terapi murotal Alqur'an adalah 4,44. Berdasarkan uji *wilcoxon* didapat P *value* 0,000. Interpretasi dari hasil P *value* yang < 0,05 ini adalah ada perbedaan rerata intensitas nyeri kepala sebelum dan sesudah dengan diberikan Murotal Alqur'an.

Tabel 7. Perbedaan rerata Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan antara Kedua Kelompok

Variabel	N	Mean (S.D)	Nilai p	Perbedaan rerata (IK95%)	
				Lower	Upper
Nyeri pre test					
Kelompok Intervensi	18	6.11 (1.23)	0.782	0.812	0.827
Kelompok Kontrol	18	6.00 (1.08)			
Nyeri post test					
Kelompok Intervensi	18	2.50 (1.42)	0.000	0.00	0.00
Kelompok Kontrol	18	4.44 (1.50)			

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui rerata intensitas nyeri pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi *head massage* dan Murottal AL-Qur'an adalah 6,11. Sementara rerata intensitas nyeri pada kelompok kontrol adalah 6,00. Hasil uji *Mann Whitney* didapat P *value* 0,782. Nilai P ini > 0,05, yang memiliki interpretasi bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan rerata intensitas nyeri responden antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum perlakuan. Sedangkan rerata intensitas nyeri pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi *head massage* dan Murottal Al-Qur'an adalah 2,50. Sementara rerata intensitas nyeri pada kelompok kontrol adalah 4,44. Hasil uji *Mann Whitney* didapat P *value* 0,000. Nilai P ini < 0,05, yang memiliki interpretasi bahwa ada perbedaan yang signifikan rerata intensitas nyeri responden antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah prosedur.

Berdasarkan data dari tabel tabel diatas inti uraian dalam pembahasan ini didasarkan pada dua variabel penelitian yang ada, yaitu variabel independen berupa terapi *head massage* dan Murrotal Alqur'an surah Ar-Rohman dan variabel dependen berupa intensitas nyeri kepala. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2015) didapatkan paling banyak responden mengalami nyeri kepala pada santri berumur 18-21 tahun (*middle adolescence*) sebanyak 11 responden (55,5%). Menurut World Health Organization (WHO) nyeri kepala biasanya dirasakan berulang kali oleh penderita sepanjang hidupnya. Kurang lebih dalam satu tahun 90% dari populasi dunia mengalami paling sedikit satu kali nyeri kepala (Sjahrir, 2008). Penelitian Internasional mengemukakan bahwa prevalensi nyeri kepala pada anak-anak dan remaja sejalan denga waktu semakin meningkat.

Karakteristik Responden Berdasarkan Budaya. Berdasarkan data yang telah didapat disimpulkan bahwa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol responden lebih banyak pada santri dari budaya Jawa dibandingkan dari budaya Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, Maluku dan Nusa Tenggara.

Keyakinan dan nilai-nilai budaya mempengaruhi cara individu mengatasi nyeri. Individu mempunyai apa yang diharapkan apa yang diterima oleh kebudayaan mereka, hal ini meliputi bagaimana bereaksi terhadap nyeri, misalnya orang hispanik peduli dengan suatu kondisi yang segera dan sensasi actual nyeri, dengan demikian mengalami prekupasi untuk mengatasi nyeri (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada *pre test* dan *post test* intensitas nyeri pada kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan nilai p= 0,000 atau p < 0,005 yang artinya ada pengaruh pemberian terapi *head massage* dan murotal Alqur'an surah

Ar-Rahman terhadap intensitas nyeri kepala serta pemberian terapi murotal Al-qur'an. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sri Sumaryani (2015) tentang efektifitas senam disminorhea berbasis Ar-Rahman dengan menggunakan 3 kelompok kontrol, dimana kelompok pertama diberikan perlakuan senam disminorhea, kelompok kedua murotal Alqur'an, dan kelompok ketiga senam Disminorhea berbasis Ar-Rahman. Dari hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi < 0,005 untuk masing-masing kelompok. Murotal Al-qur'an maupun senam berbasis Ar-Rahman mampu menurunkan tingkat disminorhea.

Perbedaan Intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kedua kelompok

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui hasil uji *Mann Whitney* didapat P *value* 0,782 pada kelompok sebelum diberikan perlakuan, nilai P ini > 0,05, yang memiliki interpretasi bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan rerata intensitas nyeri responden antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum perlakuan. Sedangkan hasil uji *Mann Whitney* didapat P *value* 0,000 pada kedua kelompok saat sesudah post test. Nilai P ini < 0,05, yang memiliki interpretasi bahwa ada perbedaan yang signifikan rerata intensitas nyeri responden antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah prosedur.

Hal ini sejalan dengan pemaparan McGuinness (2007) yang menyatakan bahwa *head massage* dapat menurunkan stress, nyeri kepala, ketegangan pada mata dan meningkatkan konsentrasi. Selain itu pijat kepala juga dapat merangsang pelepasan hormon endorphin secara alami dalam tubuh, hal tersebut berfungsi menurunkan kadar hormon stres yang memicu nyeri kepala pada penderitanya.

Head massage adalah pijatan yang dilakukan pada titik *head point* (titik nyeri) dengan posisi duduk/berbaring dimana terapi pijat ini dimulai dari bahu, leher, kulit kepala, dan wajah yang berfungsi untuk mencegah atau mengobati permasalahan pada kepala (Ulum,2014). Adapun manfaat *head massage* selain meredakan sakit kepala bisa juga meredakan sakit leher, sakit punggung, mengurangi stres, meningkatkan kekebalan tubuh dan memperlancar peredaran tubuh (Ulum,2014).

Alkahel (2011) menyebutkan membaca atau mendengarkan Al-Qur'an akan memberikan efek relaksasi, sehingga pembuluh darah nadi dan denyut jantung mengalami penurunan. Terapi bacaan Al-Qur'an ketika diperdengarkan pada orang atau pasien akan membawa gelombang suara dan mendorong otak untuk memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan memengaruhi reseptor didalam tubuh sehingga hasilnya tubuh merasa nyaman.

Hal ini telah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Wahida, S. (2015) membuktikan bahwa pemberian terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-rahman selama 25 menit dapat meningkatkan kadar *ß-Endorphin* dan menurunkan intensitas nyeri. Sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* dalam Al-Our'an:

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُواْ هُدًى وَشِفَآءٌ وَٱلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِيٓ ءَاذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُوْلَٰٓئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍۭ بَعِيد

Artinya : "Katakanlah,'Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al-Qur'an suatu kegelapan bagi mereka, mereka itu adalah (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat jauh." (fushshilat: 44) dan Sabda Rasulullah *Shalallahu Alaihi Wasallam*:

إِنَّ اللهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالدَّوَاءَ وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَاوَوْا وَلاَ تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ

Artinya : "Sesungguhnya Allah telah menurunkan penyakit dan obatnya, demikian pula Allah menjadikan bagi setiap penyakit

ada obatnya. Maka berobatlah kalian dan janganlah berobat dengan yang haram" (HR. Abu Dawud dari Abud Darda` radhiallahuanhu) (Al Qaradhawi, Y. 2002).

Hal ini telah dibuktikan oleh beberapa penelitian diantaranya menurut Bayrami R, Ebrahimipour H. (2014) menunjukkan bahwa mendengarkan suara Al-Qur'an Surat Ar-Rahman selama 30 menit dalam dua tahap; pertama selama dilatasi servik 4-6 dan kedua selama dilatasi servik 7-10, intensitas nyeri dipantau setiap 30 menit selama 2 jam selama fase aktif persalinan. Hal ini menunjukkan perbedaan intensitas nyeri, durasi persalinan, tanda-tanda vital, dan skor Apgar bayi yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Hasil penelitian oleh Rohmi, dkk,, (2014) menunjukkan bahwa ada perbedaan rerata penurunan intensitas nyeri dan kecemasan persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an. Wahida, S. (2015) membuktikan bahwa pemberian terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-rahman selama 25 menit dapat meningkatkan kadar *ß-Endorphin* dan menurunkan intensitas nyeri. Serta penelitian dari Sri Sumaryani (2015) yang lebih menguatkan karena mengkombinasikan senam disminhorea dengan murotal Alqur'an surah Ar-Rohman terhadap penurunan nyeri disminorhea terbukti secara statistik lebih efektif dalam menurunkan nyeri disminirhea dibandingkan dengan intervensi yang lain : senam dismenorhea saja dan murrotal saja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori di atas dimana kombinasi terapi *head massage* dan murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman mempunyai keunggulan dan mampu memberikan efek ganda dalam menurunkan nyeri. *Head* massage dapat memberikan efek relaksasi karena sentuhan-sentuhan antara permukaan kulit dapat membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan konsentrasi, merangsang pelepasan hormon endorphin secara alami, sedangkan murotal al-qur'an mempunyai efek yang sangat diperlukan dalam mengatasi kecemasan dan membentuk gaya koping yang positif. Khususnya surah Ar-rahman dengan riset ilmiah yang telah membuktikan mampu memberikan stimulan untuk memunculkan gelombang delta yang berfungsi membuat pikiran menjadi tenang dan nyaman sehingga menurunkan tingkat nyeri kepala.

Surah Ar-rahman yang dilantunkan Ahmad Saud telah divalidasi di Laboratorium seni Fakultas Budaya dan Seni Universitas Semarang bahwa surah Ar-Rahman mempunyai timbre medium, pitch 44 Hz, harmony reguler dan consistent, rythm andate (mendayu-dayu), volume 60 decibel, intensitas medium amplitude. Pada pitch yang rendah dan rythm yang lambat dan volume yang rendah tersebut akan menimbulkan efek rileks dan memberikan efek terapeutik yang lebih efektif terhadap penurunan intensitas nyeri kepala (Sunny, 2014).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari paparan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa, Gambaran karakteristik responden nyeri kepala meliputi usia, jenis kelamin dan budaya. Pada kelompok intervensi diketahui intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan nilai P *value* = 0,000. Sedangkan pada kelompok kontrol intensitas nyeri saat *pre test* dan *post test* didapatkan nilai P *value* =0,000. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan selisih rerata intensitas nyeri sebelum prosedur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan P value = 0,827. Dan setelah prosedur hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan selisih rerata penurunan intensitas nyeri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan P value = 0,000. Terdapat pengaruh terapi *head massage* dan murotal Alqur'an surat Ar-Rohman terhadap

penurunan intensitas nyeri pada santri Ma'had Syaikh Jamilurrahman As-Salafy Yogyakarta dengan P *value* = 0,000.

Saran

Terapi *Head Massage* dan murrotal Al-qur'an surat Ar-Rahman terbukti sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri kepala, maka disarankan agar terapi tersebut dapat dilakukan untuk mengatasi respon nyeri kepala. Terapi murrotal ini juga dapat dimasukkan kedalam materi keperawatan holistik islam sebagai terapi komplementer. Hasil penelitian ini direkomendasikan untuk penelitian lebih lanjut tentang efektifitas head massage dan murrotal Alqur'an surah Ar-rahman pada jenis sakit kepala lainnya dengan jumlah responden yang lebih banyak dan populasi yang berbeda, kriteria yang lebih spesifik dan waktu terapi dan frekuensi yang lebih panjang serta menggunakan desain metode penelitian yang lebih baik lagi.

DAFTAR RUJUKAN

Alkahel, A. 2011. *Al-Quran's The Healing*. Jakarta: Tarbawi Press.

Al Qaradhawi, Y. 2002. *Fatwa-Fatwa Kontemporer 3*. Yogyakarta:Gema Insani.

Al-Qur'an Surat fushshilat ayat 44.

Astuti. 2013. Pengaruh fisioterapi kepala (*Massage* kepala) Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada klien dengan Hipertensi di Rumah Sakit William Booth Surabaya. *Skripsi tidak dipublikasikan*.

Barmawi, A. 2007. *Laporan tahunan instalasi gawat darurat RSUP dr. Sardjito*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada

International Association Study of Pain (IASP). 2011. Diakses dari *International Association for the Study of Pain IASP* Taxonomy.htm: www.iasp-pain.org

McGuinness, Hellen 2007, *Indian Head Massage, 3rd Edition*, Hachette Livre UK, Dubai.

Potter, P, A, Dan Perry, A, G. 2005. *Fundamental of Nursing*: *concept, process, and practice*. Jakarta: EGC.

Pramisiwi, et al. 2011. Evidence based practise intervensi spiritual keperawatan melalui murrotal surrah Ar-Rahman Untuk Menurunkan Cemas Di Ruang ICU dan IGD Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *Skripsi tidak dipublikasikan.*

Sari, Badi'ah, Antari. 2015. Pengaruh *Head Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Kepala Pada Santriwati Pondok Pesantren Islamic Center Bin-Baz Yogyakarta. *Skripsi.* STIKes Madani Yogyakarta Yogyakarta.

Setiawan, F.A. 2015. Pengaruh Terapi Murrotal Alqur'an terhadap Kualitas Tidur Pasien di ICU RSUD Panembahan Senopati. *Skripsi*.

Sjahrir, H. 2004. *Nyeri Kepala Jilid 1*. Medan: USU Press.

Sumaryani, Sri. 2015. Senam Disminorhea Berbasis Ar-Rahman Terhadap Penurunan Nyeri. *Skripsi.* Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Sunny, Suniarti. 2014. Gaya Bahasa Dalam Surrah Ar-Rahman (Kajian Statistika). *Tesis.* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipetensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Ulum, T, H. 2014. Panduan praktik keperawatan holistik islami 2, Yogyakarta : STIKes Madani Yogyakarta.

Wahida, S. 2015. Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Ar-rahman Meningkatkan Kadar β-Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya 28.3*: 213-216.

Wahyuni, Rahmadewi. 2011. *Kajian Profil Penduduk Remaja (10-24 tahun): Ada apa dengan remaja?policy brieft Pusat Penelitian dan Pengembangan Kependudukan BKKBN*. 2011;1(6):1-4.

WHO. 2012. *Headache Disorders.* From:Http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs277/en/.