

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON DISERTAI AUDIO  
MUROTTAL SURAH AR-RAHMAN TERHADAP  
PENURUNAN NYERI DISMENOREA PRIMER  
REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN  
MABDAUL ULUUM GARUT  
TAHUN 2026**



**Lesty Antrian Septy Priantin**

**P20624325062**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON DISERTAI AUDIO  
MUROTTAL SURAH AR-RAHMAN TERHADAP  
PENURUNAN NYERI DISMENOREA PRIMER  
REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN  
MABDAUL ULUUM GARUT  
TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan  
Kebidanan



**Lesty Antrian Septy Priantin**

**P20624325062**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON DISERTAI AUDIO MUROTTAL  
SURAH AR-RAHMAN TERHADAP PENURUNAN NYERI  
DISMENOREA PRIMER REMAJA PUTRI  
DI PONDOK PESANTREN  
MABDAUL ULUUM GARUT  
TAHUN 2026**

Disusun oleh:

**Lesty Antrian Septy Priantin**  
**P20624325062**

telah disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan

Pembimbing Utama



**Dr. Dini Mariani, S. Kep., Ners., M. Kep**  
**NIP. 197706272006042013**

Tanggal : 25 Mei 2026

Pembimbing Pendamping



**Uly Artha Silalahi, SST.M.Keb**  
**NIP. 197709052014122001**

Tanggal : 25 Mei 2026

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON DISERTAI AUDIO MUROTTAL  
SURAH AR-RAHMAN TERHADAP PENURUNAN NYERI  
DISMENOREA PRIMER REMAJA PUTRI  
DI PONDOK PESANTREN  
MABDAUL ULUUM GARUT  
TAHUN 2026

Disusun oleh:

**Lesty Antrian Septy Priantin**  
**P20624325062**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji Pada tanggal :

18 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji



**Dr. Dini Mariani, S. Kep., Ners., M. Kep**  
**NIP. 197706272006042013**

Anggota Penguji 1



**Dede Gantini, SST., M.Keb**  
**NIP. 198010202002122003**

Anggota Penguji 2



**Qanita Wulandara, SST., M.Keb**  
**NIP. 198507032010122001**

Tasikmalaya, 22 Juni 2026

Ketua Program Sarjana Terapan Kebidanan,



**Dede Gantini, SST, M.Keb**  
**NIP. 198010202002122003**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Lesty Antrian Septy Priantin

NIM : P20624325062

Tanda Tangan :



Tanggal : 29 Mei 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lesty Antrian Septy Priantin

NIM : P20624325062

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Jurusan : Kebidanan

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah/ Skripsi saya yang berjudul :

EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON DISERTAI AUDIO MUROTTAL  
SURAH AR-RAHMAN TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA  
PRIMER REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN  
MABDAUL ULUUM GARUT TAHUN 2026

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Tasikmalaa, 29 Mei 2026



Lesty Antrian Septy Priantin

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi yang berjudul Efektivitas Relaksasi Benson Disertai Audio Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mabdaul Uluum Garut Tahun 2026. Penulisan laporan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Laporan skripsi ini terwujud atas bimbingan, arahan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, sekaligus pembimbing utama yang telah bersedia memberikan arahan dan bimbingan sehingga laporan skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Dr. Yati Budiarti, SST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Dede Gantini, SST, M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, sekaligus anggota penguji 1 sidang proposal penelitian yang telah menguji dan mengoreksi isi proposal penelitian.
4. Uly Artha Silalahi, SST.M.Keb selaku pembimbing 2 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan bimbingan sehingga laporan skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Qanita Wulandara, SST., M.Keb selaku anggota penguji 2 sidang proposal penelitian yang telah menguji dan mengoreksi isi proposal penelitian.
6. Seluruh Staf dan Dosen Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
7. Suami, anak-anak, adik sepupu beserta orang tua tercinta yang selama ini

selalu memberikan doa dan dukungannya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi ini.

8. Eki Herawati, S.Si., M.Kes, sahabat yang selalu memberikan semangat juga bantuannya disaat penulis kesulitan menyelesaikan laporan skripsi ini.
9. Seluruh rekan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya yang selalu memberikan semangat kepada penulis untuk dapat menyelesaikan laporan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan laporan skripsi ini masih banyak kekurangan, baik dalam penulisan maupun tata bahasa. Oleh karena itu, tanggapan, kritik, dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dimasa yang akan datang.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Ruang Lingkup.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Keaslian Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Telaah Pustaka .....	11
B. Kerangka Teori.....	30
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	33
B. Populasi dan Sampel .....	33
C. Waktu dan Tempat .....	34
D. Variabel Penelitian atau Aspek-aspek yang diteliti/diamati.....	35

E. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	36
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	38
G. Alat Ukur/Istrumen dan Bahan Penelitian.....	40
H. Instrumen Validitas Instrumen .....	41
I. Prosedur Penelitian .....	42
J. Manajemen Data .....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
A. Hasil .....	50
B. Pembahasan .....	52
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>61</b>
A. Simpulan.....	61
B. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	7
Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan Penelitian .....	34
Tabel 3.2 Variabel Penelitian .....	35
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri pada Kelompok Intervensi .....	50
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri pada Kelompok Kontrol .....	50
Tabel 4.3 Tingkat Dismenore Primer pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Benson .....	51
Tabel 4.4 Perbedaan Dismenorea Primer pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Etiologi Dismenorea Sekunder .....	22
Gambar 2.2 Skala Penilaian Nyeri NRS .....	23
Gambar 2.3 Kerangka Teori .....	30
Gambar 2.4 Kerangka Konsep .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Curriculum Vitae
- Lampiran 2 Surat Izin Pendahuluan
- Lampiran 3 Lembar Informed Consent
- Lampiran 4 SOP Relaksasi Benson dan Audio Murottal Surah Ar-Rahman
- Lampiran 5 SOP Relaksasi Benson
- Lampiran 6 Kuesioner *Numeric Rating Scale (NRS)*
- Lampiran 7 Biays Pengeluaran Penelitian
- Lampiran 8 Karakteristik Responden
- Lampiran 9 Data Statistik Penelitian
- Lampiran 10 Daftar Hadir Responden
- Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi
- Lampiran 13 Lembar KEPK

**THE EFFECTIVENESS OF BENSON RELAXATION ACCOMPANIED BY  
AUDIO MUROTTAL OF SURAH AR-RAHMAN ON REDUCING PRIMARY  
DYSMENORRHEA PAIN OF ADOLESCENT GIRLS AT MABDAUL  
ULUUM ISLAMIC BOARDING SCHOOL IN GARUT 2026**

**Lesty Antrian Septy Priantin**  
**Politeknik Kesehatan Tasikmalaya**  
**Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**  
**Email: [lestyasp93@gmail.com](mailto:lestyasp93@gmail.com)**

**ABSTRACT**

*The incidence of dysmenorrhea in Garut Regency in 2022 remained high, with 68.8% of women experiencing dysmenorrhea, most of whom were adolescents (Garut District Health Office, 2022). Dysmenorrhea has a significant impact on adolescent girls because it can interfere with daily activities, reduce concentration, and decrease learning motivation. One of the non pharmacological interventions that can be used to reduce dysmenorrhea pain is the Benson relaxation technique accompanied by the audio murottal of Surah Ar-Rahman through physical, psychological, and spiritual relaxation approaches. This study aimed to determine the effectiveness of Benson relaxation accompanied by the audio murottal of Surah Ar-Rahman in reducing primary dysmenorrhea pain among adolescent girls at Pondok Pesantren Mabdaul Uluum in 2026.*

*This study was a quantitative study using a quasi-experimental method with a two group pretest posttest design. The sample consisted of 62 respondents, divided into an intervention group of 31 respondents and a control group of 31 respondents selected using a total sampling technique. Data were analyzed using the Wilcoxon test and Mann-Whitney test.*

*The results showed that the average pain scale in the intervention group decreased from 3.58 to 1.23 with a p-value of 0.000 ( $<0.05$ ). In the control group, the average pain scale decreased from 3.48 to 1.71 with a p-value of 0.000 ( $<0.05$ ). The Mann-Whitney test showed a significant difference between the two groups with a p-value of  $<0.05$ . Benson relaxation accompanied by the audio murottal of Surah Ar-Rahman was more effective in reducing primary dysmenorrhea pain among adolescent girls.*

**Keywords:** *Benson Relaxation, Murottal of Surah Ar-Rahman, Primary Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Menstrual Pain*

**EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON DISERTAI AUDIO MUROTTAL  
SURAH AR-RAHMAN TERHADAP PENURUNAN NYERI  
DISMENOREA PRIMER REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN  
MABDAUL ULUUM GARUT TAHUN 2026**

**Lesty Antrian Septy Priantin**  
**Politeknik Kesehatan Tasikmalaya**  
**Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**  
**Email: [lestyasp93@gmail.com](mailto:lestyasp93@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Angka kejadian dismenorea di Kabupaten Garut tahun 2022 masih tinggi, yaitu sebanyak 68,8% wanita mengalami dismenorea dan sebagian besar terjadi pada remaja (Dinkes Garut, 2022). Dismenorea berdampak pada remaja putri karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi, serta motivasi belajar. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenorea adalah teknik relaksasi Benson disertai audio murottal Surah Ar-Rahman melalui pendekatan relaksasi fisik, psikologis, dan spiritual. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas relaksasi Benson disertai audio murottal Surah Ar-Rahman terhadap penurunan nyeri dismenorea primer pada remaja putri di Pondok Pesantren Mabdaul Uluum Tahun 2026.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimen menggunakan desain two group pretest posttest. Sampel penelitian berjumlah 62 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi sebanyak 31 responden dan kelompok kontrol sebanyak 31 responden dengan teknik total sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skala nyeri pada kelompok intervensi menurun dari 3,58 menjadi 1,23 dengan nilai p-value 0,000 ( $<0,05$ ). Pada kelompok kontrol, rata-rata nyeri menurun dari 3,48 menjadi 1,71 dengan nilai p-value 0,000 ( $<0,05$ ). Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok dengan nilai p-value  $<0,05$ . Relaksasi Benson disertai audio murottal Surah Ar-Rahman lebih efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea primer pada remaja putri.

**Kata Kunci:** Relaksasi Benson, Murottal Surah Ar-Rahman, Dismenorea Primer, Remaja Putri, Nyeri Menstruasi

