

Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Tunas Bangsa (DECES) Jurusan Keperawatan Tahun 2023

Zhalva Camila Laila Rozni
Universitas Indonesia Maju

Susaldi Susaldi
Universitas Indonesia Maju

Agus Purnama
Universitas Indonesia Maju

Korespondensi penulis : susaldi.uima@gmail.com

ABSTRACT. Menstrual pain, also known as dysmenorrhea, is one of the menstrual disorders most often experienced by women. Dysmenorrhea is caused by pain during menstruation which is felt in the lower abdomen or Michael's square area. This pain can be felt before, during and the end of the menstrual cycle and can be colicky or continuous. The finger hold relaxation technique is a very simple and easy method for anyone to do in contact with the fingers and the flow of energy in our body so that it can provide a feeling of relaxation, comfort and reduce pain. The aim of this research is to determine the effect of finger-hold relaxation techniques on the scale of menstrual pain in young women at SMK Tunas Bangsa (DECES) majoring in nursing in 2023. The method used is quantitative research with a pre-experimental research design in the form of One Group Pretest Posttest Design. The sampling technique used in the research was the Stratified Random Sampling method with a total research sample of 36 female students. Data analysis using the Wilcoxon Sign Rank test obtained results with a significant p-value of 0.000 (<0.05). The conclusion of the research is that the finger-hold relaxation technique has an effect on the scale of menstrual pain in young women at Tunas Bangsa Vocational School (DECES) majoring in nursing.

Keywords: Finger hold relaxation technique, Menstrual pain, Teenage girl

ABSTRAK. Nyeri haid disebut juga dengan dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh wanita. Dismenore disebabkan oleh nyeri saat haid yang dirasakan di perut bagian bawah atau daerah bujur sangkar michaelis, nyeri tersebut dapat terasa sebelum, selama hingga berakhirnya siklus haid serta dapat bersifat kolik atau terus menerus. Teknik relaksasi genggam jari ialah cara yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita sehingga dapat memberikan rasa rileks, nyaman dan menurunkan rasa nyeri. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri haid pada remaja putri di SMK tunas bangsa (DECES) jurusan keperawatan tahun 2023. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperimen* dengan rancangan berbentuk *One Group Pretest Posttest Design*. Teknik sampling yang digunakan penelitian adalah metode *Stratified Random Sampling* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 36 siswi. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon sign rank* didapatkan hasil yang signifikansi p-value 0,000 ($<0,05$). Kesimpulan penelitian bahwa teknik relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap skala nyeri haid pada remaja putri di SMK Tunas Bangsa (DECES) jurusan keperawatan.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Genggam Jari, Nyeri Haid, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan pendarahan secara teratur melalui uterus sebagai tanda bahwa organ reproduksinya telah berfungsi dengan matang. Dan umumnya remaja putri akan mengalami menstruasi pertama yang disebut *menarche* pada usia 12-16 tahun. Siklus terjadinya menstruasi yang normal setiap 22-35 hari dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Lismaya et al., 2021). Hal tersebut merupakan suatu kondisi fisiologis yang dapat menimbulkan keluhan, seperti nyeri perut bagian bawah, menstruasi yang tidak teratur, nyeri pinggang dan salah satunya adalah nyeri haid atau dismenore yang umumnya terjadi pada masa remaja (Worung et al., 2020).

Disminore disebabkan oleh nyeri yang dialami sewaktu haid yang dirasakan di perut bagian bawah atau daerah bujur sangkar michaelis, nyeri tersebut dapat terasa sebelum, selama hingga berakhirnya siklus menstruasi serta dapat bersifat menetap atau terus menerus (Fatmawati & Aliyah, 2020). Kadar *vasopresin* meningkat pada wanita yang mengalami disminore primer. Apabila disertai dengan peningkatan kadar *oksitosin*, peningkatan kadar *vasopresin* lebih tinggi dapat menyebabkan kontraksi uterus yang tidak teratur sehingga menyebabkan hipoksia dan iskemia uterus (Yuliana & Arofah, 2023).

Nyeri haid yang terjadi pada remaja dapat mengganggu proses belajar dan konsentrasi, terutama bagi remaja usia sekolah yang terbebani dengan kegiatan, pelajaran yang sulit, serta tuntutan lain dari sekolah. Sehingga beberapa diantaranya beristirahat di UKS dan tidak mengikuti pembelajaran atau izin untuk tidak masuk sekolah karena nyeri haid yang tidak tertahankan (Worung et al., 2020).

Prevalensi dismenore cukup tinggi di seluruh dunia pada tahun 2018. Sekitar lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami nyeri saat menstruasi (Nursafa & Adyani, 2019). Menurut WHO (2012) didapatkan angka kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore berat (Herawati, 2017). Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 107.673 (64,25%) yang terdiri dari 59.671 (54,89%) wanita mengalami dismenore primer dan 9.496 (9,36%) wanita mengalami dismenore sekunder (Herawati, 2017). Berdasarkan penelitian Arnis (2012) menyatakan bahwa angka kejadian nyeri haid di Jawa Barat cukup tinggi. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan sebanyak 54,9% remaja putri mengalami nyeri haid, dengan skala nyeri yang terdiri dari 24,5% mengalami nyeri ringan, 21,28% mengalami nyeri sedang dan 9,36% mengalami nyeri berat (Lismaya et al., 2021).

Menurut Manuaba (2009) untuk mengetahui gambaran derajat nyeri yang dirasakan saat menstruasi dapat diukur menggunakan salah satu pengukuran yaitu skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Dengan derajat disminore yang dibagi menjadi 3 yaitu ringan, sedang, dan

berat. Sehingga dapat menilai rasa nyeri dengan menggunakan skala 0-10 (Sari, 2019). Skala 0 menunjukkan tidak nyeri, skala 1-3 menunjukkan nyeri ringan, skala 4-6 menunjukkan nyeri sedang, dan skala 7-9 menunjukkan nyeri sangat hebat (Agustin, 2021).

Secara umum penanganan nyeri haid dapat diatasi dengan dua cara yaitu secara farmakologis maupun non farmakologis. Tindakan farmakologis nyeri dapat dilakukan dengan pemberian obat analgesik yang digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri (Novadela et al., 2018). Tindakan farmakologis tersebut merupakan cara yang paling efektif untuk menghilangkan rasa nyeri tetapi obat-obatan analgesik tersebut jika sering dikonsumsi memiliki efek samping seperti depresi, sedasi, mual muntah dan konstipasi (Sugiyanto, 2020). Sedangkan tindakan non farmakologis untuk mengurangi nyeri haid, yaitu kompres hangat, olahraga, terapi mozart, dan relaksasi (Swandari, 2022).

Teknik relaksasi didasarkan dengan keyakinan bahwa tubuh akan merespon kecemasan yang merangsang pikiran terhadap nyeri atau penyakit (Wahyuni et al., 2022). Teknik relaksasi genggam jari disebut juga *finger hold* salah satu tindakan non farmakologis dalam manajemen nyeri yang dapat dilakukan secara mandiri dan mudah dilakukan oleh siapa saja. Teknik genggam jari ini merupakan kombinasi antara relaksasi nafas dalam dan genggam jari-jari tangan dalam waktu yang relatif singkat (Wati & Ernawati, 2020). Titik-titik refleksi pada relaksasi genggam jari ini tangan akan memberikan rangsangan secara reflek pada saat genggam dan rangsangan tersebut mengalirkan seperti gelombang atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut akan diterima otak dan diproses dengan cepat lalu diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Lewi et al., 2020). Sensasi yang dapat dirasakan ketika melakukan teknik ini dapat memberikan perasaan nyaman, lebih rileks sehingga mampu membebaskan mental dan fisik dari ketegangan stres yang dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri (Wati & Ernawati, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan penulis melalui wawancara secara langsung kepada siswi jurusan keperawatan dengan 10 responden. Diketahui bahwa 2 responden tidak mengalami nyeri haid dan 8 responden yang mengalami nyeri haid, Beberapa siswi juga mengeluh nyeri saat menstruasi pada perut bagian bawah dan pinggang, bahkan hingga dada terasa sakit menyebabkan terganggunya aktivitas. Upaya penanganan nyeri haid yang dilakukan oleh sebagian siswi adalah minum obat pereda nyeri, kompres hangat dan sebagian besar hanya dibiarkan saja. Siswi juga mengatakan bahwa mereka belum

mengetahui relaksasi genggam jari dan belum pernah dilakukan sebelumnya dalam mengatasi nyeri haid.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri haid pada remaja putri di SMK tunas bangsa (DECES) jurusan keperawatan tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperimen* dengan rancangan berbentuk *One Group Pretest Posttest Design*. Pada rancangan ini dari awal sudah dilakukan observasi melalui pretest terlebih dahulu, kemudian diberikan perlakuan atau intervensi, selanjutnya diberikan posttest sehingga dapat mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau intervensi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMK tunas bangsa (DECES) jurusan keperawatan yang berjumlah 92 siswi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Stratified Random Sampling*. Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 36 responden dengan hasil penentuan jumlah sampel pada kelas X terdapat 5 responden, kelas XI terdapat 21 responden dan kelas XII terdapat 10 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

HASIL

Hasil pengumpulan data dari pelaksanaan penelitian pada tanggal 12 desember 2023 di SMK Tunas Bangsa (DECES) dengan sampel sebanyak 32 responden yang mengalami nyeri haid. Data hasil penelitian disajikan dengan tujuan khusus penelitian.

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

N	Mean	SD
32	16,56	0,982

Berdasarkan tabel 1 dalam penelitian ini menunjukkan distribusi frekuensi usia pada 32 responden yang mengalami nyeri haid diperoleh data bahwa mean atau rata-rata berusia 16-17 tahun dengan standar deviasi 0,982.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Menstruasi

Lama Menstruasi	F	%
< 4 hari	3	9,4
4-7 hari	24	75,0
> 7 hari	5	15,6
Total	32	100,0

Berdasarkan tabel 2 dalam penelitian ini menunjukkan distribusi frekuensi lama menstruasi responden diperoleh data bahwa responden yang mengalami lama menstruasi < 4 hari sebanyak 3 responden (9,4%), responden yang mengalami lama menstruasi 4-7 hari sebanyak 24 responden (75,0%), dan responden yang mengalami lama menstruasi > 7 hari sebanyak 5 responden (15,6%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Gambaran Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Tunas Bangsa (DECES) Jurusan Keperawatan Tahun 2023

Skala Nyeri	N	Presentase
Tidak nyeri (0)	0	0%
Nyeri ringan (1-3)	4	12,5%
Nyeri sedang (4-6)	24	75,0%
Nyeri berat (7-9)	4	12,5%
Nyeri sangat berat (10)	0	0%
Total	32	100,0%

Berdasarkan tabel 3 dalam penelitian ini menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari mayoritas sebanyak 24 (75,0%) responden yang mengalami nyeri sedang.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Gambaran Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Tunas Bangsa (DECES) Jurusan Keperawatan Tahun 2023

Skala Nyeri	N	Presentase
Tidak nyeri (0)	7	21,9%
Nyeri ringan (1-3)	22	68,7%
Nyeri sedang (4-6)	3	9,4%
Nyeri berat (7-9)	0	0%
Nyeri sangat berat (10)	0	0%
Total	32	100,0%

Berdasarkan tabel 4 dalam penelitian ini menunjukkan bahwa skala nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari mayoritas sebanyak 22 (68,7%) responden yang mengalami nyeri ringan. Tetapi jumlah yang tidak mengalami nyeri menjadi meningkat, kemudian yang sebelumnya mengalami nyeri berat menurun menjadi nyeri sedang dan ringan.

Uji Normalitas

Tabel 5 Uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk

	Statistik	N	Sig.
Pretest	0,919	32	0,019
Posttest	0,901	32	0,007

Pada tabel 5 menunjukkan hasil uji normalitas yang diujikan pada data yang diperoleh oleh peneliti melalui lembar observasi. Hasil uji normalitas dari data tersebut adalah data tidak berdistribusi normal ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari dalam 0,019 nilai $p < 0,005$ dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari dalam 0,007 nilai $p < 0,005$.

Analisis Bivariat

Tabel 6 Uji Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Tunas Bangsa (DECES)

Jurusan Keperawatan Tahun 2023					
	N	Mean	Standar error	SD	P. value
Pre	32	4,97	0,213	1,204	0,000
Post	32	1,59	0,219	1,241	

Berdasarkan tabel 4.6 hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari didapatkan p-value 0,000 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternative diterima. Sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah teknik relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami disminore di SMK Tunas Bangsa (DECES) jurusan keperawatan.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian karakteristik usia responden 15-18 tahun diperoleh data pada 32 responden yang mengalami nyeri haid bahwa mean atau rata-rata berusia 16-17 tahun dengan standar deviasi 0,982. Mayoritas terdapat 10 responden yang berusia 16 tahun dengan persentase (31,3%) dan 11 responden yang berusia 17 tahun dengan persentase (34,4%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Vitrianingsih, 2019) terdapat 62,5% responden berusia 17 tahun atau remaja akhir. Sejalan juga dengan penelitian (Beddu et al., 2015) yang menyatakan usia terbanyak mengalami disminore yaitu 15-16 tahun mencapai 54 responden (68,4%) dan usia 17-18 tahun mencapai 25 responden (31,6%). Pada usia 15 sampai 18 tahun dikatakan sebagai usia yang paling sering mengalami disminore primer.

Hasil penelitian karakteristik lama menstruasi diperoleh data bahwa responden yang mengalami lama menstruasi < 4 hari sebanyak 3 responden (9,4%), responden yang mengalami lama menstruasi 4-7 hari sebanyak 24 responden (75,0%), dan responden yang

mengalami lama menstruasi > 7 hari sebanyak 5 responden (15,6%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Handayani, 2022) menunjukkan bahwa 83 responden (67,5%) dengan lama menstruasi 3-7 hari pada remaja putri. Sejalan juga dengan penelitian oleh (Mulyani et al., 2022) bahwa sebagian besar responden mengalami lama menstruasi selama 3-7 hari yaitu sebanyak 134 responden atau 59,6%.

Lama menstruasi merupakan salah satu resiko yang dapat menyebabkan nyeri haid, lama menstruasi yang normal adalah 3-7 hari, jika lebih dari itu maka dikatakan mengalami nyeri haid yang lebih berat. Semakin lama menstruasi terjadi maka semakin sering uterus berkontraksi, sehingga menyebabkan banyak prostaglandin yang dikeluarkan dan menimbulkan nyeri.

Berdasarkan usia responden dapat mempengaruhi siklus menstruasi, menstruasi saat remaja cenderung tidak teratur dan semakin bertambahnya usia menstruasi menjadi teratur. Peneliti berasumsi pada penelitian ini bahwa usia responden 15-18 tahun rata-rata mengalami disminore pada saat menstruasi, hal ini dikarenakan periode menstruasi tidak teratur dan volume darah atau jumlah darah saat menstruasi meningkat pada hari pertama ataupun kedua.

Menurut asumsi peneliti dari hasil karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi dapat disimpulkan responden yang mengalami lama menstruasi normal yaitu 4-7 hari. Remaja putri yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar di akibatkan karena nyeri haid yang dirasakan dalam proses belajar mengajar karena lama siklus menstruasi sehingga remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan saat haid.

Skala nyeri haid sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada remaja putri di SMK Tunas Bangsa (DECES) jurusan keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa mean atau rata-rata nyeri haid pada remaja putri jurusan keperawatan sebelum melakukan teknik relaksasi genggam jari adalah 4,97 dan lebih dominan mengalami nyeri haid dengan kategori sedang sebanyak 24 responden atau sebesar 75,0%. Hal ini berkaitan dengan penelitian (Wahyuni et al., 2022) bahwa hasil penelitiannya terdapat responden yang paling banyak mengalami disminore dengan skala nyeri sedang sebanyak 11 responden (73,3%) sebelum melakukan teknik relaksasi genggam jari. Untuk rasa nyeri yang di alami setiap orang akan mengalami nyeri yang berbeda tergantung dari toleransi nyeri yang di rasakan terhadap diri masing-masing.

Lalu pada penelitian (Ningsih & Wahyuni, 2021) bahwa rata-rata nyeri disminore sebelum intervensi adalah 4,33 dengan hasil penelitian paling banyak yang mengalami nyeri sedang terdapat 23 responden dengan keluhan nyeri pada daerah perut terlihat meringis, bisa

menunjukkan lokasi nyeri dan masih bisa mengikuti perintah dengan baik dan ditandai dengan kram dan kaku pada perut.

Berdasarkan pembahasan di atas peneliti berasumsi bahwa mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebelum perlakuan. Nyeri haid tersebut dapat disebabkan oleh penyebab alami atau bawaan tubuh saat datang haid yang disebut faktor hormonal. Untuk mengatasi dampak yang dapat ditimbulkan oleh disminore, remaja putri dapat melakukan berbagai cara dalam mengurangi nyeri haid salah satunya dengan melakukan teknik relaksasi genggam jari.

Skala nyeri haid sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada remaja putri di SMK Tunas Bangsa (DECES) jurusan keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri haid sesudah diberikan perlakuan yaitu 3 responden (9,4%) mengalami nyeri sedang, sebanyak 22 responden (68,7%) mengalami nyeri ringan, dan 7 responden (21,9%) tidak merasa nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari terjadi penurunan skala nyeri haid.

Sejalan dengan penelitian (Ramayanti & Widiastuti, 2021) bahwa setelah diberikan relaksasi genggam jari pada responden yang paling banyak adalah nyeri ringan sebanyak 21 responden (75%). Hasil penelitian ini menunjukkan ada perubahan yang berarti setelah pemberian teknik relaksasi genggam jari dan terdapat selisih yang sangat signifikan dimana responden mengalami tingkat nyeri berat didapatkan penurunan tingkat nyeri menjadi ringan.

Hal ini juga berkaitan dengan penelitian (Ningsih & Wahyuni, 2021) bahwa hasil penelitian setelah intervensi menunjukkan terjadi perubahan nyeri dimana mayoritas responden nyeri ringan sebanyak 22 orang. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata setelah intervensi 2,73 sehingga terjadi penurunan nyeri setelah diberikan intervensi genggam jari dengan beda mean 1,6. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari semua responden mengalami perubahan skala nyeri haid.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa menjadi rileks. Dalam keadaan rileks secara alami akan memicu pelepasan hormon endorfin, hormon ini merupakan pereda nyeri alami tubuh sehingga nyeri berkurang (Astutik & Kurlinawati, 2017).

Berdasarkan pembahasan di atas peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh dalam melakukan teknik relaksasi genggam jari pada penurunan skala nyeri haid. Maka diharapkan

siswi dapat memanfaatkan teknik relaksasi genggam jari ini setiap waktu saat siswi mulai merasakan tanda-tanda nyeri haid, karena teknik relaksasi genggam jari bisa diterapkan dimanapun dan kapanpun siswi membutuhkannya dengan waktu yang relatif singkat.

Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri haid pada remaja putri di SMK Tunas Bangsa (DECES) jurusan keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian secara menyeluruh dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri haid pada remaja putri di SMK Tunas Bangsa (DECES) jurusan keperawatan. Setelah dilakukannya perbandingan hasil skala nyeri haid remaja putri, nilai signifikansi $p\text{-value } 0,000 (<0,05)$ yang menghasilkan adanya penolakan terhadap hipotesis nol (H_0). Sehingga disimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap skala nyeri haid pada remaja putri di SMK Tunas Bangsa (DECES) jurusan keperawatan.

Sejalan dengan penelitian (Wahyuni et al., 2022) menunjukkan bahwa hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh nilai $p=0,01$ lebih kecil daripada $\alpha < (\alpha :0,05)$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terhadap penurunan nyeri disminore. Teknik relaksasi genggam jari merupakan salah satu cara yang sangat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri disminore. Dengan melakukan teknik relaksasi genggam jari membuat saraf eferen yang menjadi pengantar nyeri menjadi terhambat ke pintu gerbang thalamus dan ke pusat nyeri korteks serebri, sehingga dengan melakukan teknik relaksasi genggam jari secara konsisten maka dapat menurunkan nyeri disminore.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ningsih & Wahyuni, 2021) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan nyeri disminore pada remaja putri. Penelitian ini menjabarkan bahwa teknik relaksasi genggam jari ini merupakan salah satu alternatif penanganan disminore non farmakologi yang sederhana, bisa dilakukan dimanapun dan setiap kali merakan nyeri serta tidak memberikan dampak pada tubuh. Sehingga didapatkan hasil uji statistik wilcoxon sign rank menunjukkan $p=0,000 < \alpha =0,05$ yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari dengan penurunan disminore.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian (Ramayanti & Widiastuti, 2021) bahwa antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri disminorea pada siswi dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (70,0%) responden mengalami penurunan tingkat nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Berdasarkan uji

Wilcoxon dengan p value 0,00 (α 0,05) menyimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri disminorea pada siswi.

Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah dalam mengelola emosi. Emosi seperti gelombang energi yang mengalir di dalam tubuh, pikiran, dan jiwa. Ketika kita merasakan perasaan yang berlebihan, aliran energi di dalam tubuh kita menjadi terhambat, sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri. Disepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang menghubungkan ke berbagai organ dan emosi, dengan memegang setiap jari sambil tarik nafas dalam, kita dapat memperlancar energi emosional dan perasaan kita untuk membantu pelepasan jasmani, sehingga teknik relaksasi genggam jari ini sangat baik dan berguna dalam kehidupan sehari-hari yang dapat membantu untuk menjadi lebih tenang dan fokus (Ummu Kalsum, 2018).

Dismenore merupakan suatu kondisi ginekologi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesterone sehingga menimbulkan rasa nyeri pada wanita. Oleh karena itu, relaksasi genggam jari ini dapat dilakukan untuk memindahkan energi yang terhambat menjadi lancar. Perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non nosiseptor. Serabut saraf non nosiseptor menyebabkan “pintu gerbang” tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang (Ningsih & Wahyuni, 2021).

Peneliti berasumsi dapat disimpulkan bahwa dalam mengatasi masalah nyeri haid dapat melakukan teknik relaksasi genggam jari sebagai penanganan disminore dan mempunyai efek yang sangat diperlukan dalam masalah nyeri. Penurunan nyeri haid terjadi ketika remaja putri melakukan teknik relaksasi genggam jari tersebut mampu membarikan stimulus untuk memunculkan rangsangan yang membuat pikiran menjadi lebih tenang dan nyaman sehingga dapat menurunkan skala nyeri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Gambaran karakteristik usia dan lama menstruasi di SMK Tunas Bangsa (DECES) Jurusan Keperawatan Tahun 2023 responden berusia 15-18 tahun yang mengalami nyeri haid didapatkan mean atau rata-rata mayoritas berusia 16-17 tahun dengan standar deviasi 0,982 dan karakteristik berdasarkan lama menstruasi mayoritas responden dengan lama menstruasi 4-7 hari sebanyak 24 responden (75,0%).

2. Distribusi skala nyeri haid sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada remaja putri di SMK Tunas Bangsa (DECES) jurusan keperawatan menunjukkan bahwa mayoritas sebanyak 24 (75,0%) responden yang mengalami nyeri sedang.
3. Distribusi skala nyeri haid sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada remaja putri di SMK Tunas Bangsa (DECES) jurusan keperawatan menunjukkan bahwa sebanyak 22 (68,8%) responden yang mengalami nyeri ringan, nyeri sedang sebanyak 3 (9,4%) responden dan bahkan ada yang sudah tidak merasakan nyeri sebanyak 7 (21,9%) responden.
4. Terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri haid pada remaja putri di SMK Tunas Bangsa (DECES) jurusan keperawatan

Saran

1. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan teori-teori baru mengenai nyeri haid dan teknik relaksasi genggam jari. SOP teknik relaksasi genggam jari telah disusun dalam penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan untuk ilmu pembelajaran khususnya dalam mata kuliah keperawatan komplementer.

2. Saran Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Bagi responden dapat mengaplikasikan teknik relaksasi genggam jari ini secara teratur dalam penanganan nyeri haid yang dirasakan dengan rileks.

b. Bagi Sekolah

Bagi sekolah dengan adanya penelitian ini, bisa mendapatkan informasi dan bahan pertimbangan dalam menerapkan teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri haid pada siswi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian dengan intervensi yang berbeda. Selain itu diharapkan juga adanya penelitian dengan memanfaatkan teknik atau terapi lain dalam mengatasi nyeri haid atau kriteria nyeri lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Y. (2021). PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DENGAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAPAT MENGURANGI INTENSITAS NYERI PADA KEJADIAN DISMINORE. In *journal of complementary nursing*.
- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Posy Sectio Caesarea di Ruang Delima RSUD Kertosono. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 30–37.
- Beddu, S., Mukarramah, S., & Lestahulu, V. (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Disminore Primer Pada Remaja Putri. *SEAJOM Southeast Asia J Midwifery*, 1(1), 16–21.
- Fatmawati, E., & Aliyah, A. H. (2020). HUBUNGAN MENARCHE DAN RIWAYAT KELUARGA DENGAN DISMENORE (NYERI HAID). *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(01), 12–20.
- Handayani, R. (2022). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN DISMINOREA PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI MAN RANTAUPRAPAT TAHUN 2021. *Gentle Birth*, 5(1), 50–59.
- Herawati, R. (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA SISWI MADRASAH ALIYAH NEGERI PASIR PENGARAIAN. *Jurnal Martenit and Neonatal*, 2, 161–172.
- Lewi, S., Kardiatus, T., Astuti, D., Khair, F., & Pratama, K. (2020). UJI EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DERAJAT DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 PONTIANAK. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(2), 33–42
- Lismaya, L. A., Sambas, E. K., & Hersoni, S. (2021). TINGKAT NYERI DAN PENANGANAN SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI. *Journal of BTH Nursing*, 1, 25–41.
- Mulyani, N., Sudaryanti, L., & Dwiningsing, S. R. (2022). Hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian disminorea primer. *Journal of Health, Education and Literacy*, 4(2), 104–110.
- Ningsih, D. A., & Wahyuni, Y. S. (2021). Pengaruh Teknik Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 6(2), 37–43.
- Novadela, N. I. T., Hardini, R. A., & Mugiaty. (2018). Perbandingan terapi air putih dengan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri haid (dismenorea primer) pada remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 219–225
- Nursafa, A., & Adyani, S. A. A. (2019). Penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam dysmenorhe. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3, 1–8.
- Ramayanti, E. D., & Widiastuti, Y. P. (2021). Pengaruh Teknik relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Disminore. *Journal Of Health Science Community*, 2(1), 22–30.

- Sari, M. R. (2019). GAMBARAN DERAJAT DISMENOREA (NYERI HAID) DAN UPAYA PENANGANAN PADA REMAJA PUTRI USIA 13-15 TAHUN DI SMPN 2 TEMBILAHAN HALU. *Jurnal Kesehatan Husada Gemilang*, 2(1), 14–21.
- Sugiyanto. (2020). PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN PASCA OPERASI MELALUI TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI DI RSUD SAWERIGADING PALOPO. *JURNAL KESEHATAN LUWU RAYA*, 6(2), 55–59. <https://jurnalstikesluwuraya.ac.id/index.php/eq/article/view/13>
- Swandari, A. (2022). *INTERVENSI FISIOTERAPI PADA KASUS DISMINORE*.
- Ummu Kalsum. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Disminore Pada Mahasiswi STIKES Bina Generasi Polewali Mandar. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 9(2), 77–84.
- Vitrianingsih. (2019). *ESSENSIAL OIL LAVENDER SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER DALAM PENANGANAN NYERI MENSTRUASI (DISMINORE)*. 4(2), 18–25. ejournal.annurpurwodadi.ac.id
- Wahyuni, R., Nurhaeda, & Aisyah. (2022). Efektifitas Teknik Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Di Desa Benggaul. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 5, 16–24.
- Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*, 1(3), 200–206.
- Worung, Y. V. F., Herlina, I. S. W., & Renteng, S. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERSEPSI NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMA FRATER DON BOSCO MANADO. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8, 79–86.
- Yuliana, A. R., & Arofah, E. N. (2023). Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Dalam Menurunkan Disminore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 10(1), 55–68