

**Efektifitas Tekhnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Di Desa Benggaul**

***The Effectiveness Of Finger Clasp Relaxation Techniques On Reducing Dysmenorrhea Pain In Benggaul Village***

**Rizqy Wahyuni1, Nurhaeda2, Aisyah3**

1,2,3Akademi Kebidanan Graha Aanada Palu

*\*Korespondensi Penulis:* [*rizqywahyuni39@gmail.com*](mailto:rizqywahyuni39@gmail.com)

**Abstrak**

Dismenore primer terjadi akibat endormetrium yang menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembulu darah yang mengakibatkan iskemia, disentegrasi endometrum, pendarahan dan nyeri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitasteknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri Dismenore di Desa Benggaulu. Jenis penelitian yang digunakan yaitu Eksperimen yang mempengaruhi tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri disminore dengan pendekatan *Quasy eksperimen*. Jenis desain pada penelitian ini dengan mengambil jenis One Group “*Pre-test* dan *Post-test*” dimana kelompok eksperimen diberikan *pre-test* sebelum diberikan perlakuan yang kemudian diukur dengan *post-test* setela perlakuan. Berdasarkan dari hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxson Kolmogrov-Smirnov* tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore diperoleh nilai *p =0,01* lebih kecil daripada alfha <*( :0,05).* Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore, sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi genggam jari pada mahasiswi.

**Kata Kunci:** Tekhnik Relaksasi, Nyeri Dismenorea

***Abstract***

*Primary dysmenorrhea occurs due to endometrium which causes strong myometrial contractions and is able to constrict blood vessels resulting in ischemia, endometrial disintegration, bleeding and pain. The purpose of this study was to determine the effectiveness of finger grip relaxation techniques on reducing dysmenorrhea pain in Benggaulu Village. The type of research used is an experiment that affects finger grip relaxation techniques to reduce dysmenorrhea pain with a Quasy experimental approach. The type of design in this study took the type of One Group "Pre-test and Post-test" where the experimental group was given a pre-test before being given treatment which was then measured by post-test after treatment. Based on the results of statistical analysis using the Wilcoxson Kolmogrov-Smirnov test with finger grip relaxation techniques to reduce dysmenorrhea pain, the p value = 0.01 is smaller than alpha < (α : 0.05). Thus it can be concluded that there is an effect of finger grip relaxation techniques on reducing dysmenorrhea pain, before and after finger grip relaxation techniques are carried out on female students.*

***Keywords:*** *Relaxation Techniques, Dysmenorrhea Pain*

**PENDAHULUAN**

Wanita remaja yang tergolong sehat akan mengalami fase menstruasi, namun ada fase dimana menstruasi yang disertai dengan kram dan rasa sakit yang berlebihan yang biasa disebut dengan nama medis Dismenore. dimana Dismenore primer terjadi akibat endormetrium mengandung prostaglandin dalam jumalah yang tinggi selama fase luteal dalam siklus menstruasi. Hal ini yang menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembulu darah yang mengakibatkan iskemia, disentegrasi endometrum, pendarahan dan nyeri. Sedangkan Dismenorea primermuncul berupa serangan ringan, kram pada perut bagian bawah, bersifat spasmodik yang dapat myebar ke punggungatau paha bagian dalam. Umumnya ketidaknyamanan ini dimuai 1-2 hari sebelum menstruasi, namun nyeri paling berat selama 24 jam pertama menstruasi(1).

Menurut *World Health Organization* (WHO) Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%, sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45% di kalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bias bekerja (sesekali sambil meringis), adapula yangtidak sanggup beraktifitas karena nyerinya(2).

Prevensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer umumnya terjadi setelah 1-3 tahun dari manarche(3).

Penanganan yang dapat diberikan untuk mengurangi dismenore adalah Salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi. Teknik ini didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespon pada ansietas yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya (Asmadi, 2008 dalam sri 2014). Teknik relaksasi yang digunakan adalah relaksasi gengam jari(4).

Teknik mengenggam jari merupakan bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu.Jin Shin Jyutsu* adalah akupresur Jepang. Bentuk seni yang menggunakan sentuhan sederhana tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh. Tangan (jari dan telapak tangan) adalah alat bantuan sederhana dan ampuh untuk menyelaraskan dan membawa tubuh menjadi seimbang. Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Ibu jari berhubungan dengan perasaan khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan, dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati(5).

Dari bebarapa literatur ditemukan beberapa penelitian tetang relaksasi genggam jari yang dilakukan oleh Sri Ramadina dkk, yang melibatkan 30 responden dengan klasifikasi umur 14-16 dan 15-17 setelah dilakukan penelitian relaksasi genggam jari terbukti efektif menurunkan Dismenore, dan Ummu Kalsum yang dilakukan pada tahun 2017 dengan jumlah responden 20 orang setelah dilakukan uji coba relaksasi gengam jari memberikan pengaruh.

Di zaman sekarang ini dengan semakin meningkatnya emansipasi wanita maka semakin banyak kaum perempuan yang terlibat dalam kegiatan kegiatan tertentu termasuk kegiatan PKK kader kader kesehatan dan perempuan pekerja lainnya dan terkadang dengan adanya nyeri haid pada kaum perempuan menghambat aktivitas yang harus mereka lakukan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Benggaulu sebanyak 189 Wanita Usia Subur (WUS) didapatkan 33 Wanita Usia Subur yang mengalami nyeri dismenore (17,46%). Dan yang tidak mengalami dismenore sebanyak 156 orang. WUS yang mengalami dismenore memiliki skala nyeri yang berbeda-beda yaitu ada yang mengalami nyeri ringan, sedang hingga merasakan nyeri berat. Yang mengalami nyeri ringan terdapat 11 orang, nyeri sedang 17 orang dan nyeri berat 5 orang. WUS yang mengalami nyeri berat tidak dapat melakukan aktifitas apapun nyeri yang dirasakan membuat WUS sangat kesakitan hingga ada yang menangis. Sedangkan WUS yang mengalami nyeri ringan dan sedang masih dapat melakukan aktifitas. WUS yang mengalami nyeri ringan dan sedang ini hanya merintih pada saat menstruasi.

Untuk menangani nyeri dismenore yang mengalami nyeri berat, mereka datang konsultasi ke Poskesdes dan diberi obat anti nyeri seperti paracetamol. Sedangkan yang mengalami nyeri ringan dan sedang memilih beristrahat dan berbaring ditempat tidur jika merasakan nyeri.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis melakukan penelitian tentang efektivitas teknik relaksasi gengam jari terhadap penurunan nyeri Disminorea di Desa Benggaulu.

**METODE**

Jenis penelitian yang digunakan yaitu Eksperimen yang mempengaruhi tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri disminore dengan pendekatan *Quasy eksperimen*. Jenis desain pada penelitian ini dengan mengambil jenis One Group “*Pre-test* dan *Post-test*” dimana kelompok eksperimen diberikan *pre-test* sebelum diberikan perlakuan yang kemudian diukur dengan *post-test* setela perlakuan.

**HASIL**

Penelitian ini dilakukan pada Wanita Usia Subur pada bulan November Tahun 2020 dengan jumlah responden 15 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri Dismenore pada wanita usia subur di Desa Benggaulu. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari wanita usia subur yang tidak mengkomsumsi jamu atau obat-obatan pada saat menstruasi, dan yang mengalami nyeri dismenore pada hari pertama menstruasi serta bersedia jadi responden.

Berdasarkan hasil pengelolaan data yang dilakukan maka selanjutnya data diolah secara manual dan menggunakan perangkat lunak computer dengan program SPSS versi 25 yang secara lengkap diuraikan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden
2. Karakteristik umur

**Tabel 1.1**

**Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur**

**Wanita Usia Subur Pada Tahun 2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Umur (tahun)** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| 19  20  21  22  23 | 2  3  5  3  2 | 13,3  20,0  33,3  20,0  13,3 |
| Total | 15 | 100 |

Sumber: *Data Primer 2020*

Berdasarkan table 4.1 dapat diketahui bahwa dari jumlah 15 responden diperoleh data responden yang berusia 19 tahun yaitu 2 orang (13,3%), responden yang berusia 20 tahun yaitu 3 orang (20,0%), responden yang berusia 21 tahun yaitu 5 orang (33,3%), responden yang berusia 22 tahun yaitu 3 orang (20,0%), dan responden yang berusia 23 tahun yaitu 2 orang (13,3%).

1. Karasteristik Menarche

**Tabel 1.2**

**Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur Menarche Wanita Usia Subur Pada Tahun 2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Umur Menarche**  **(Tahun)** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| 11  12  13  14 | 5  4  3  3 | 33,3  26,7  20,0  20,0 |
| Total | 15 | 100 |

Sumber: *Data Primer 2020*

Berdasarkan tabel 4.2 hasil analisis usia menarche dari jumlah 15 responden menunjukan bahwa responden dengan usia *menarche* yaitu pada usia 11 tahun sebanyak 5 orang (33,3%), responden, sedangkan responden yg berusia 12 tahun sebanyak 4 orang (26,7%), responden, yang berusia 13 tahun sebanyak 3 orang (20,0%), responden dan yang berusia 14 tahun sebanyak 3 orang (20,0%) ,responden.

1. Analisa Univariat

Analisi objek dalam penelitian ini yaitu pengaruh tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore pada wanita usia subur di desa Benggaulu dapat dilihat pada hasil pengamatan berikut.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh pada responden yang telah diberikan tehnik relaksasi genggam jari sebanyak 3 kali dalam 1 hari dapat dilihat perubahan nyeri.

1. Skala nyeri sebelum dilakukan tehnik relaksasi genggam jari

**Tabel 1.3**

**Distribusi Frekuensi Tingkatan Skala Nyeri Sebelum Di lakukan**

**Tehnik Relaksasi Genggam Jari**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Skala Nyeri Sebelum** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| Ringan  Sedang  Berat | 0  11  4 | 0  73,3  26,6 |
| Total | 15 | 100 |

Sumber: *Data Primer 2019*

Dari table 4.2 nyeri sebelum pemberian tehnik relaksasi genggam jari dengan jumlah 15 responden data frekuensi yakni responden dengan tingkan skala nyeri sedang 11 orang (73,3%), dan nyeri berat sebanyak 4 orang (26,7). Jadi tingkat skala nyeri yang paling banyak dialami responden sebelum pemberian tehnik relaksasi genggam jari pada nyeri sedang dengan persentase 73,3 %.

1. Skala nyeri sesudah di lakukan tehnik relaksasi genggam jari

**Tabel 1.4**

**Distribusi Frekuensi Tingkatan Skala Nyeri Sesudah Di lakukan**

**Tehnik Relaksasi Genggam Jari**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Skala Nyeri Sesudah** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| Ringan  Sedang  Berat | 8  7  0 | 53,3  46,7  0 |
| Total | 15 | 100 |

Sumber: *Data Primer 2019*

Dari tabel 4.3 skala nyeri setelah perlakuan dengan jumlah 15 responden data frekuensi yaitu responden dengan tingkat skala nyeri ringan sebanyak 8 (53,3%), orang nyeri sedang sebanyak 7 (46,7%), orang dan nyeri berat tidak ada jadi tingkat skala nyeri yang paling banyak dialami setelah dilakukan tehnik relaksasi genggam jari pada tingkat nyeri ringan dengan presentase (53,3 %).

1. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore pada wanita usia subur tahun 2020.

**Tabel 4.5**

**Pengaruh Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore**

**Pada wanita usia subur Desa Benggaulu 2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tehnik relaksasi genggam jari** | | **Pre tes – post tes** | |  |
| **N** | **Signifikan (p)** |
| Nyeri dismenore | Menurun | 12 | 0,01 | **0,05** |
| Meningkat | 0 |
| Menetap | 3 |
| Total Responden | | 15 |

Sumber: *Data Primer 2020*

Dari tabel 4.5 pengaruh tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore dapat dilihat nilai sesudah dilakukan tehnik relaksasi genggam jari pada 15 responden. Yaitu 12 responden yang mengalami penurunan nyeri dismenore, 3 responden yang menetap nyeri dismenore dan 0 yang meningkat nyeri dismenore.

Berdasarkan dari hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxson Kolmogrov-Smirnov* tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore diperoleh nilai *p =0,01* lebih kecil daripada alfha <*( :0,05).* Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore, sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi genggam jari pada mahasiswi.

**PEMBAHASAN**

Menstruasi adalah pengelucaran darah secara priodik, cairan jaringan dan debris sel-sel endometrium dari uterus dalam jumlah bervariasi jumlah rata-rata hilangnya darah selama menstruasi adalah 30 ml (rentang 10-80 ml) biasanya menstruasi terjadi dengan selang waktu 22-35 hari (dihitung dari hari pertama keluarnya darah menstruasi hingga dari pertama berikutnya) dan pengeluaran darah menstruasi berlangsung 1-8 hari(1).

Dismenore adalah nyeri haid yang sedemikian hebatnya, sehingga memaksa penderita untuk beristrahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau untuk beberapa hari(6).

Dismenore primer dipengaruhi oleh usia wanita itu sendiri. Pada usia 20-22 tahun, usia ini kemungkinan banyak terjadiya dismenore primer karena statusnya yang belom menikah dan juga belom melakukan hubungan seksual. Semakin bertambahnya usia maka semakin melebarnya leher rahim sehingga sekresi hormon prostaglandin akan berkurang. Menurunya fungsi saraf rahim karena penuaan akan menghilangkan dismenore perimer nantinya(7).

Dismenore primer atau sering juga disebut dismenore sejati, intrinsic esensial atau fungsional. Nyeri haid timbul sejak menarche, biasanya pada bulan-bulan atau tahun-tahun pertama haid. Biasanya terjadi pada usia 15 sampai 25 tahun dan kemudian hilang pada usia akhir 20-an atau 30-an Tidak dijumpai kelainan alat-alat kandungan.

Umur *menarche* yang telah dini (<12 tahun) mengakibatkan ketidaksiapan maupun masalah bagi remaja yaitu merasakan nyeri saat menstruasi dikarenakan organ-organ reproduksi yang belum berkembang secara maksimal dan adanya penyempitan pada leher rahim atau pematangan organ reproduksi (wulandari & Ungsianik, 2013). Usia *menarche* <12 tahun mempunyai efek jangka pendek terjadinya dismenore dan perlu diperhatiakan masalah kesehatannya yaitu kejadian dismenore.

Pematangan organ reproduksi yaitu aksi hipotalamus, hipofisis, dan ovarium. Dari kelenjar hipofisis mengeluarkan hormone LH dan FSH dan dipengaruhi oleh *realisin hormone* (RH). RH merespon produksi gonadotropin yang mengandung estrogen dan progesterone. Hormone tersebut mempengaruhi endometrium yang tumbuh. Tidak adanya pembuahan menyebabkan terjadinya regresi pada korpus leteum, penurunan hormone progesterone dan peningkatan prostaglandin yang merangsang miometrium sehingga terjadi iskemik dan penurunan aliran darah ke uterus menyebabkan rasa nyeri.

Teknik mengenggam jari merupakan bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu. Jin Shin Jyutsu* adalah akupresur Jepang. Bentuk seni yang menggunakan sentuhan sederhana tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh. Tangan (jari dan telapak tangan) adalah alat bantuan sederhana dan ampuh untuk menyelaraskan dan membawah tubuh menjadi seimbang. Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Ibu jari berhubungan dengan prasaan khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan, dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati.

Menurut peneliti bahwa, dilihat dari segi manfaat, tehnik relaksasi genggam jari salahsatu cara yang sangat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri dismenore pada penderita nyeri dismenore. Dengan melakukan tehnik relaksasi genggm jari membuat saraf eferen yang menjadi pengantar nyeri menjadi terhambat ke pintu gerbang thalamus dan kepusat nyeri korteks serebri, sehingga dengan melakukan tehnik relaksasi tersebut secra konsisten maka dapat menurunkan nyeri dismenore yang merupakan masalah gangguan rasa nyaman yang dirasa kaum wanita.

Hasil analisis data tentang pengaruh tehnik relaksasi genggam jari sebelum dan sesudah menunjukkan nilai signifikasi *(p) 0,01*  artinya *p < ,* dengan nilai *< 0,05* dikatakan ada pengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore, dalam penelitian ini dengan menggenggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf feren non nosiseptor. Serabut saraf non nosiseptor mengakibatkan tertutupnya pintu gerbang thalamus sehingga stimulus yang menuju korteks serebri terhambat sehingga ntensitas nyeri dapat berkurang.

Nyeri dismenore dari 15 responden didapatkan bahwa responden paling banyak adalah nyeri sedang sebanyak 11 responden ( 73,3%) kemudian nyeri berat sebanyak 4 responden ( 26,7%).

Setelah diberikan relaksasi genggam jari responden yang paling banyak adalah nyeri ringan sebanyak 8 responden (53,3%), dan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 7 responden (46,7%) namun tidak ada lagi yang mengalami nyeri berat. untuk mengetahui menurunya tingkat nyeri dismenore tersebut yaitu menilainya dengan menggunakan lembar observasi dimana lembar observasi terdapat gambar, yang menggambarkan ekspresi wajah yang tidak nyeri hingga nyeri sangat hebat. Serta ditanyakan kepada responden perasaan yang dia alami setelah dilakukan tehnik relaksasi tersebut apakah ada penurunan sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi tersebut.

Dari tabel 4.5 dapat dilihat dari 15 responden yang mengalami nyeri dismenore, 12 responden yang mengalami penurunan nyeri dismenore dikarenakan dapat membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stres, serta dapat membuat responden bisa mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri dan emosi. Dan 3 orang responden mengalami penetapan nyeri atau tdak ada penurunan setelah dilakukan relaksasi. Sebagian besar yang menetapkan nyeri tersebut yaitu responden tidak dapat mengontrol diri dan tidak bisa beradaptasi dengan nyeri yang di rasakan. Sehingga tehnik relaksasi tidak dapat berpengaruh terhadap responden.

Penelitian ini diperkuat oleh Ummu Kalsum (2017) dengan judul penelitian “Pengaruh Tekhnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Stikes Bina Generasi Polewali Mandar dengan hasil penelitian menggunakan uji *Mc.Nemar Tes* menunjukan bahwa nilai p-*value* 0,000 atau nilai p<(0,05) dikatakan ada pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian relaksasi genggam jari.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Ramadani & Sri Utami (2014) dengan judul penelitian ”efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan dismenore” dengan hasil penelitian p-*value* 0.000 atau nilai p < (0,05). Artinya ada perbedaan yang sigmifikan rata-rata intensitas dismenore sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam.

Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi efektif pasien. Tehnik relaksasi dapat membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri stresfisik dan emosi pada nyeri.

Menggenggam jari sambil mengatur nafas (relaksasi) dilakukan selama kurang lebih 3-5 menit dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggaman jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi meridian *(energy chanel)* yang terletak pada jari tangan kita. Titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggaman. Rangsangan tersebut akan mengalirkan gelombang listrik menuju otak Yang akan diterima dan diproses dengan cepat, lalu diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan sehingga sumbatan dijalur energi menjadi lancer.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektifitas tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore pada wanita usia subur Desa Benggaulu Kecamatan Karossa Kabupaten Mamuju Tengah tahun 2020 yang sudah didapat, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Diketahui wanita usia subur mampu melakukan tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore.
2. Diketahui adanya penurunan nyeri dismenore pada wanita usia subur setelah melakukan tehnik relaksasi genggam jari.
3. Terdapat pengaruh tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore pada wanita usia subur Desa Benggaulu Hasil penilaian p=0,02.

**HASIL**

1. Bagi Wanita Usia Subur Desa Benggaulu

Di harapkan pada saat mengalami dismenore dapat menangani nyeri untuk diri sendiri baik bersama teman dengan cara pengobatan non farmakologis yaitu dengan melakukan tehnik relaksasi genggam jari sehingga mahasiswi tetap merasa nyaman saat menstruasi.

1. Bagi Kampus Universitas Mega Buana Palopo

Di harapkan penelitian ini menjadi landasan pelaksanaan program kegiatan bimbingan, pembinaan dan konseling sehingga dalam upaya penanganan kejadian nyeri dismenore yang dialami mahasiswi di kampus.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Di harapkan pada penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber data untuk penelitian selanjutnya dan dilakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan factor lainnya dan menggambarkan yang belum di teliti.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Mas Rendesudiarto S, Petrus P. Aplikasi Terapi Kompres Hangat Dalam Manajemen Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Di Puskesng. 2014;8–30.

2. Nasution P, Aulia S. Perbandingan Efektivitas Antara Kompres Hangat Dan Pijat Punggung Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea) Di Smk Swasta Dharma Patra Pangkalan Susu. 2021;8511:38–44.

3. Putri RC. Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Keluarga, Dan Rutinitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas XI Di SMA 08 Pontianak. Heal Sci. 2019;53(9):1689–99.

4. Evrianasari N, Yosaria N. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Postsectio Caesarea. J Kebidanan Malahayati. 2019;5(1).

5. Djala FL, Tahulending DY. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruangan Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso. J Islam Med. 2018;2(2):1.

6. Wilujeng RD. Pengaruh Pemberian Tehnik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswi. 2015;(110):35–41.

7. Wardani PK, Fitriana, Casmi SC. Hubungan siklus menstruasi dan usia menarche dengan Dismenor Primer pada siswi kelas X. J Ilmu Kesehat Indones. 2021;2(1):1–10.