

SILVIA DEVI SINTA NIM. 16142010127 Program Studi S1 Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura	Dosen Pembimbing Agus Priyanto S.Kep.,Ns.,MAP.,M.Kep NIDN. 0706089003
--	---

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI PADA SISWA DENGAN *DISMINORE*
(Studi Di SMAN 01 AROSBAYA)**

ABSTRAK

Disminore adalah keluhan ginekologis akibat ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Kenyataannya di lapangan dari 26 responden seluruhnya merasakan *disminore*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada siswa dengan *Disminore*

Penelitian ini menggunakan *Quasy Experiment Desain* dengan pendekatan *pre test-post test with control group*. Variable Independennya teknik relaksasi genggam jari sedangkan *variable dependennya* penurunan skala nyeri . Jumlah populasi 26 siswa dengan sampel 13 siswa kelompok perlakuan dan 13 siswa kelompok kontrol yang diambil secara *non probability purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di SMAN 01 Arosbaya Bangkalan pada bulan februari2020 dan uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* dengan $\alpha = 0,001$.

Hasil penelitian didapatkan bahwa berdasarkan uji statistic *Wilcoxon* pada kelompok perlakuan didapatkah $p\ value = 0,001$, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan $p\ -value = 0.102$. Berdasarkan hasil uji mann-whitney didapatkan hasil $p\ -value = 0.042$ sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada siswa dengan *disminore* di SMAN 01 Arosbaya.

Di sarankan kepada siswa untuk dapat mengatasi nyeri *disminore* pada waktu menstruasi dengan efektif. Terutama menggunakan teknik relaksasi genggam jari karna sangat efektif dalam penurunan skala nyeri pada saat *disminore*

Kata Kunci : Penurunan Skala Nyeri , *Disminore*, relaksasi genggam jari