

SUSI SUSANTI C2014070 Program Studi Sarjana Keperawatan	Dosen Pembimbing I. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep II. Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep
---	---

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
SKALA NYERI DISMENOIRE PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 8 SURAKARTA**

ABSTRAK

Latar Belakang; Dismenore primer merupakan gangguan menstruasi yang umum dialami oleh remaja putri. Faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore yaitu karena kontraksi uterus yang berlebihan dari peningkatan kadar prostaglandin. Penanganan untuk menurunkan nyeri dismenore primer dengan non-farmakologis berupa terapi relaksasi genggam jari. **Tujuan;** Mengetahui pengaruh terapi relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 8 Surakarta. **Metode Penelitian;** Desain penelitian dalam penelitian ini adalah *Pre-Experiment Design* dengan rancangan *One Group Pre-Post Test*. Sampel penelitian ini sejumlah 20 responden dengan teknik *purposive samplingsesuai* dengan kriteria yang ditentukan. **Hasil;** Hasil penelitian ini yang diperoleh dari 20 responden dengan nilai skala nyeri dismenore primer sebelum diberi terapi relaksasi genggam jari pada kategori sedang yaitu 12 orang (60%) dan nilai skala nyeri dismenore primer sesudah diberi terapi pada kategori ringan yaitu 15 orang (75%). Hasil dari uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *sig.* $0,003 < 0,005$ yang dikatakan bahwa H_0 : ditolak artinya terdapat pengaruh yang signifikan terapi relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 8 Surakarta. **Kesimpulan;** Ada pengaruh terapi relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 8 Surakarta.

Kata Kunci; *Relaksasi genggam jari, Dismenore primer, Remaja putri*

SUSI SUSANTI C2014070 Undergraduate Program of Nursing	Counsellor I. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep II. Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep
--	---

THE INFLUENCE OF HAND-HELD RELAXATION THERAPY OF SCALE PRIMARY DISMENORE PAIN TO ADOLESCENT TEEN IN SENIOR HIGH SCHOOL 8 SURAKARTA

ABSTRACT

Background; Primary dysmenorrhea is a menstrual disorder commonly experienced by young women. Factors that affect the occurrence of dysmenorrhea is due to excessive uterine contractions from elevated levels of prostaglandins. Handling to reduce the pain of primary dysmenorrhea with non-pharmacology in the form of hand-held relaxation therapy. **Objectives;** To know the effect of hand-held relaxation therapy on the scale of primary dysmenorrhea pain in adolescent girls in Senior High School 8 Surakarta. **Method;** The research design in this study is Pre-Experiment Design with the One Group Pre-Post Test design. The sample of this research is 20 respondents with purposive sampling technique according to the specified criteria. **Results;** The results of this study obtained from 20 respondents with the value of primary dysmenorrhea pain scale before being given hand-held relaxation therapy in the medium category of 12 people (60%) and the value of primary dysmenorrhea pain scale after being given therapy in the mild category of 15 people (75%). The results of the Wilcoxon test show sig. values $0.003 < 0.005$ which is said that H_0 : rejected means that there is a significant effect of hand-held relaxation therapy on primary dysmenorrhea pain scale in adolescent girls in Senior High School 8 Surakarta. **Conclusion;** There is an effect of hand-held relaxation therapy on primary dysmenorrhea pain scale in adolescent girls in Senior High School 8 Surakarta.

Keywords; Hand-held relaxation, Primary dysmenorrhea, Adolescent teen