

PENGARUH PELATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN TERAPI GENGAM JARI PADA DENGAN RIWAYAT NYERI HAID

Eva Dwi Ramayanti^{1*}, Idola perdana², Ryan Efendi³

Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri^{1,2,3}

*Corresponding Author: eva.dwi@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Nyeri haid merupakan keluhan yang muncul saat seorang perempuan berada pada masa menstruasi. Nyeri ini menyebabkan kram yang terpusat di abdomen bawah. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri menggunakan teknik relaksasi genggam jari. Tingginya kejadian nyeri haid dilingkungan Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli dan hampir seluruh dari mahasiswi ini belum mengetahui penanganan nyeri haid secara komplementer. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh pelatihan terhadap teknik relaksasi genggam jari pada mahasiswi dengan riwayat nyeri haid di Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli Tahun 2023. Penelitian ini merupakan *Pre Eksperimen One Group pre-post Test Design* dengan *Non Probability Sampling*. Dalam penelitian ini jumlah sampelnya 17 orang dengan teknik *total sampling*. Uji validitas dan reabilitas yang digunakan dalam penelitian adalah uji *conten dan contrut*. Hasil penelitian kemudian di uji komparasi dengan *Wilcoxon*. Dari hasil penelitian sesudah melakukan pelatihan teknik relaksasi genggam jari dapat disimpulkan bahwa di dapatkan *p-value* 0,00 (α 0,05) sehingga ada pengaruh pelatihan terhadap keterampilan teknik relaksasi genggam jari pada mahasiswi dengan riwayat nyeri haid di Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli Tahun 2023. Saran bagi responden diharapkan dapat memahami dan mengaplikasikan keterampilan teknik relaksasi genggam jari yang telah dilatih secara berkelanjutan agar dapat digunakan sebagai salah satu terapi komplementer yang relatif aman bila diterapkan dalam jangka waktu yang lama, mudah dan murah diaplikasikan serta dengan pelatihan minimal bisa diterapkan dengan baik untuk mengurangi nyeri khususnya nyeri haid.

Kata Kunci : Keterampilan, nyeri haid, pelatihan, relaksasi genggam jari

ABSTRACT

Menstrual pain is a complaint that arises when a woman is in her menstrual period. This pain causes cramps that are concentrated in the lower abdomen. One of the ways that can be used to reduce pain is using finger-held relaxation techniques. The high incidence of menstrual pain in the Poltekkes Kemenkes Palu Tolitoli Study Program and almost all of these female students do not know complementary management of menstrual pain. This study aims to prove the effect of training on hand-held relaxation techniques in female students with a history of menstrual pain at the Poltekkes Kemenkes Palu Tolitoli Study Program in 2023. This research is a Pre-Experimental One Group pre-post Test Design with Non-Probability Sampling. In this study, the number of samples was 17 people with total sampling technique. The validity and reliability tests used in the study were content and construct tests. The results of the study were then tested in a comparative test with Wilcoxon. From the results of the study after conducting finger grip relaxation technique training, it can be concluded that a p-value of 0.00 (α 0.05) was obtained so that there was an effect of training on finger grip relaxation technique skills in female students with a history of menstrual pain at the Poltekkes Kemenkes Palu, Tolitoli Study Program, Year 2023. Suggestions for respondents are that they are expected to be able to understand and apply the hand-held finger relaxation technique skills that have been trained on an ongoing basis so that they can be used as a complementary therapy which is relatively safe when applied for a long period of time, easy and inexpensive to apply and with minimal training can be applied with good for reducing pain, especially menstrual pain..

Keywords : Dismenor, Finger grip relaxation, Skill, Training

PENDAHULUAN

Nyeri haid adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi saat menstruasi (Taufan, 2014). Nyeri haid merupakan suatu fenomena simptomatik yang meliputi nyeri abdomen kram, dan sakit punggung (Kusmiran, 2011). Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi yang menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya. Di Indonesia angka kejadian nyeri haid (*dismenorea*) tidak dapat dipastikan secara mutlak dikarenakan kurangnya kesadaran penderita untuk berkunjung atau melaporkan ke dokter, boleh dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami *dismenorea* (Anurogo & Wulandari, 2011). Jumlah penderita yang ada di lapangan selalu lebih banyak dari laporan yang bisa di klaim oleh Dinas Kesehatan dan Instansi terkait. 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 bisa bekerja (sesekali sambil meringis), adapula yang tidak sanggup beraktifitas karena nyerinya (Proverawati, 2009).

Dari hasil survey awal yang dilakukan pada bulan September 2022 diketahui bahwa di Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli didapatkan bahwa dari 59 mahasiswi 85% diantaranya memiliki riwayat nyeri haid dengan tingkat ringan sampai sedang. Dari fenomena diatas dapat diketahui bahwa tingginya kejadian *dismenorea* di lingkungan Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli dan hampir seluruh dari mahasiswi ini belum mengetahui penanganan nyeri haid secara komplementer. Penyebab nyeri haid pada mahasiswi di Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli sebagian besar karena kondisi fisiologis dan stress yang dialami. Beban kuliah yang tinggi sedikit banyak menambah kondisi nyeri dari mahasiswi. Gaya hidup dipercaya juga mempengaruhi nyeri haid. Kurangnya olah raga karena kesibukan kuliah membuat kondisi badan mereka kurang bertoleransi dengan nyeri saat haid. Dampak dari kondisi ini sedikit banyak akan mengganggu aktivitas sehari-hari dari mahasiswi di Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli, salah satunya kegiatan belajar mengajar. Untuk itu diperlukan penanganan nyeri akibat nyeri haid.

Salah satu solusi untuk menangani nyeri akibat nyeri haid dapat menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri dengan merelaksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri menggunakan teknik relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari (*finger hold*) merupakan teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh (Liana, 2008). Menggenggam jari sambil mengatur napas (relaksasi) secara bergantian dari ibu jari hingga jari kelingking kurang lebih 2-3 menit dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi meridian (energy channel) yang terletak pada jari tangan kita yang dilakukan selama kurang lebih 10-15 menit dalam 1 siklus (Puwahang, 2011).

Tetapi belum banyak yang mengaplikasikan teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri baik di lingkungan Rumah Sakit maupun Institusi kesehatan sebagai media pembelajaran. Padahal terapi ini relatif aman bila diterapkan dalam jangka waktu yang lama, mudah dan murah diaplikasikan serta dengan pelatihan minimal bisa diterapkan dengan baik (Tamsuri, 2007). Berdasarkan pada latar belakang di atas diperlukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan terhadap keterampilan relaksasi genggam jari pada mahasiswi dengan riwayat nyeri haid. Sehingga mahasiswa mempunyai ketrampilan dalam hal ini dengan melakukan teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan nyeri saat haid.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *inferensial*. Berdasarkan tempat penelitian termasuk lapangan. Metode penelitian *pre eksperimen* dengan rancangan *one group pret – post test design*. Berdasarkan cara pengumpulan data termasuk penelitian pengamatan (observasi). Berdasarkan sumber data penelitian ini termasuk jenis *data primer*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Tingkat 1 dengan riwayat nyeri haid di Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli. Sampling Pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* sebanyak 34 orang. Variabel yang diamati atau diteliti pada penelitian ini adalah tingkat keterampilan relaksasi genggam jari pada mahasiswi dengan riwayat nyeri haid sebelum dan setelah pemberian pelatihan. Instrumen yang digunakan lembar observasi untuk menilai keterampilan responden melakukan pelatihan genggam jari. Dimana instrumen diambil dari SOP genggam jari. *Pre test* dilakukan sebelum pelatihan diberikan. *Post test* dilakukan setelah pelatihan selesai diberikan. *Uji bivariat* menggunakan *wilcoxon test*. Penelitian ini sudah lolos uji etik di tingkat universitas. Dinyatakan layak dilakukan penelitian pada mahasiswi dengan riwayat nyeri haid di Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli dengan perlakuan berupa pelatihan teknik relaksasi genggam jari.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	F	%
Umur		
17 Tahun	4	23.5
18 Tahun	11	64.7
19 Tahun	2	11.8
Usia <i>Menarche</i>		
12 Tahun	6	35.3
13 Tahun	5	29.4
14 Tahun	5	29.4
15 Tahun	1	5.9
Pengalaman Penanganan Haid		
Minum Obat	4	23.5
Tidur	4	23.5
Dibiarkan Saja	5	29.5
Mengoleskan Minyak	4	23.5
Teknik Relaksasi Genggam Jari	0	0
Indeks Masa Tubuh		
Kurus	0	0
Normal	12	70.6
Gemuk	5	29.4

Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar (64,7%) dari responden berusia 18 tahun. Menurut Potter dan Perry, (2007) faktor yang kemungkinan mempengaruhi nyeri *dismenorea* pada responden di penelitian ini adalah faktor umur dan usia *menarchea*. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nursanti (2010), yang menyebutkan perempuan terutama di kalangan usia remaja diantaranya berusia 18-20 tahun lebih sering mengalami nyeri di waktu menstruasi. Usia ini akan mengalami terjadinya pelebaran pada leher rahim, sehingga pada usia remaja kejadian nyeri haid sering ditemukan. Hampir setengahnya (35,3%) dari responden mengalami *menarche* pada usia 12 tahun.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia & Puspitasari (2008), bahwa golongan umur 11-14 tahun rentan terjadi *dismenorea* disebabkan oleh terjadinya optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang

menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi. Dari data diatas diketahui bahwa hampir setengahnya (29,5%) dari responden pengalaman penanganan haid dengan dibiarkan saja dan tidak satupun dari 17 responden di Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli yang mengetahui penanganan nyeri haid dengan teknik relaksasi genggam jari. Hasil penelitian ini sesuai menurut Tamsuri (2007), bahwa belum banyak yang mengaplikasikan teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri baik di lingkungan Rumah Sakit maupun Institusi kesehatan sebagai media pembelajaran. Padahal terapi ini relatif aman bila diterapkan dalam jangka waktu yang lama, mudah dan murah diaplikasikan serta dengan pelatihan minimal bisa diterapkan dengan baik. Serta diketahui bahwa sebagian besar (70,6%) dari responden memiliki indeks masa tubuh dalam batas normal dan hampir setengahnya (29,4%) memiliki indeks masa tubuh gemuk dimana menurut Proverawati dan Misaroh (2009), kegemukan merupakan salah satu faktor resiko terjadinya nyeri haid.

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (64,7%) dari responden di Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli dengan riwayat nyeri haid berusia 18 tahun. Dengan golongan usia *menarche* 11-14 tahun rentan terjadi *dismenorea*, tidak satupun diantara 17 responden melakukan teknik relaksasi genggam jari sebagai metode penanganan nyeri haid dan hampir setengahnya memiliki indeks masa tubuh gemuk sabagai salah satu factor resiko terjadinya nyeri haid.

Tabel 2. Tabulasi Data Pengaruh Pelatihan Terhadap Keterampilan Relaksasi Genggam Jari Pada Mahasiswi Dengan Riwayat Nyeri Haid

Tingkat Keterampilan	Sebelum	Dilakukan	Setelah	Dilakukan
	Pelatihan		Pelatihan	
	F	%	F	f
Tidak Terampil (0-20%)	17	100	0	0
Kurang Terampil (21-40%)	0	0	0	0
Cukup Terampil (41-60%)	0	0	0	0
Terampil (61-80%)	0	0	5	29,4
Sangat Terampil (81-100%)	0	0	12	70,6

P-Value = 0,00
 $\alpha = 0,05$

Nampak pada tabel 2 bahwa sebelum diberikan pelatihan, seluruh responden belum bisa atau belum mempeunyai ketrampilan melakukan teknik relaksasi genggam jari. Dari hasil wawancara dengan beberapa responden diketahui bahwa mereka belum pernah mendapatkan informasi mengenai penangana nyeri haid dengan menggunakan terapi komplemnetar.

Setelah dilakukan pelatihan, seluruh respon mempunyai tingkat ketrampilan yang berada pada tingkatan sangat terampil sebesar 70 %. Hal ini didukung oleh sikap mereka yang mendukung, kemampuan kognitif yang bagus untuk bisa menyerap pelatihan dengan baik. Sehingga terjadi perubahan yang signifikan anatar sebelum dan setelah pelatihan pada responden.

Hasil uji statistik bivariat dengan menggunakan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan hasil sebagai berikut: pada $\alpha = 0.05$ diperoleh p value sebesar 0,000. Sehingga $P < \alpha$ Disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_1 diterima yang memberikan interpretasi bahwa Ada Pengaruh Pemberian Pelatihan Terhadap Keterampilan Relaksasi Genggam Jari Pada Mahasiswi Dengan Riwayat Nyeri Haid Di Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Tingkat Keterampilan Teknik Relaksasi Genggam Jari Sebelum Diberikan Pelatihan.

Berdasarkan penelitian pada mahasiswa di poltekkes kemenkes palu prodi tolitoli menunjukkan bahwa sebagian besar responden (64,7%) mengalami insomnia dan (35,3%)

tidak mengalami insomnia, insomnia pada mahasiswa dipicu oleh kewajiban sebagai pelajar yang harus memenuhi tugas seperti manajemen waktu, masalah keuangan, interaksi dengan dosen, tujuan pribadi, dan kurangnya dukungan sehingga stres atau kecemasan ini dapat disebabkan karena terlalu banyak memikirkan sesuatu atau memikirkan ketakutan mahasiswa terhadap masalah yang dihadapi sehingga menyebabkan banyaknya mahasiswa yang mengalami insomnia

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Kesulitan tidur dapat dialami oleh semua lapisan masyarakat baik kaya, miskin, berpendidikan tinggi dan rendah, gangguan tidur juga dialami oleh anak-anak, orang tua, orang dewasa maupun para lanjut usia. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebih pada siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup (Qimy, 2009; Perry dan Potter, 2006). Salah satu kelompok yang mempunyai resiko tinggi terjadinya insomnia adalah mahasiswa, kehidupan pribadi, prestasi belajar. Pengerjaan tugas dan kewajiban sebagai mahasiswa adalah faktor yang menyebabkan stress pada mahasiswa oleh karena itu begitu banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur selama masa pendidikan (Student Health and Welfare, 2017).

Faktor-faktor yang menyebabkan insomnia menurut (Rafknowledge, 2004) yaitu : Pertama depresi, Depresi dengan mudah bisa mengakibatkan insomnia begitu juga sebaliknya, insomnia juga dengan mudah mengakibatkan depresi. Kedua adanya gangguan seperti sleep apnea, penyakit serius, diabetes, penyakit yang mendadak atau tiba-tiba dan arthritis sering menyebabkan insomnia.

Kemudian ketiga adanya efek samping penggunaan zat karena penyakit sering menimbulkan gangguan tidur pada yang bersangkutan. Keempat adalah kebiasaan makan yang buruk, itu akan membuat sulit tidur terutama jika anda makan makanan berat sebelum tidur. Kelima adanya overdosis pada kafein, nikotin, alkohol, dan stimulant merupakan salah satu pemicu gangguan perilaku tidur manusia. Keenam adanya gaya hidup yang kurang gerak dapat menyebabkan sulit tidur, Ketujuh stres atau kecemasan yang dapat menyebabkan insomnia, stres dan kecemasan ini dapat disebabkan karena terlalu banyak memikirkan sesuatu atau memikirkan ketakutan individu terhadap masalah yang dihadapi.

Tingkat Keterampilan Teknik Relaksasi Genggam Jari Setelah Diberikan Pelatihan.

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa kejadian stress dari 34 responden terbanyak dalam kategori "RINGAN" sebanyak 14 responden (41,1%), 10 (29,4) kategori normal, 7 (20,5) kategori sedang, 3 (8,8) kategori berat. Banyaknya responden yang mengalami stress di poltekkes kemenkes palu prodi tolitoli di pengaruhi oleh kewajiban sebagai mahasiswa yang menjadi faktor timbulnya stress pada mahasiswa.

Stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis (Aswi, 2008). Nursalam & Kurniawati (2007) mengatakan bahwa stres merupakan respon terhadap stresor dan istilah ini berkembang sejalan dengan perkembangan psikologi. Kesimpulan dari para ahli tentang stres yaitu stres biasa terjadi karena manusia begitu kuat dalam mengejar keinginan serta kebutuhannya dengan mengandalkan segala kemampuan dan potensinya. Jadi stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol (Sriati, 2009).

(Romas & Sharma 2002), mengatakan bahwa istilah stres berasal dari bahasa latin (*Strictus*) yang bisa diartikan sebagai kesulitan, bahaya, dan penderitaan. Istilah stres secara ilmiah didefinisikan pertama kali dalam ilmu psikologi oleh (Romas & Sharma, 2002) dijelaskan stres sebagai sindrom *flight* or *flight*; bila mana individu mengalami stres, maka

individu tersebut akan merespon pemicu stres dengan melakukan perlawanan (*fight*) atau menghindarinya (*flight*). Konsep stres ini dikembangkan oleh (Ramos & Sharma, 2002) dan memperoleh penjelasan lebih lanjut mengenai stres, dalam konsep *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang mendefinisikan stres sebagai respon non spesifik dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang dihadapi

Penyebab stress atau stressor adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang tersebut terpaksa mengadakan adaptasi untuk menanggulangi stressor yang timbul (Yosep, 2007). Penyebab stres dapat digolongkan sebagai berikut: Perkawinan, yaitu masalah pertengkaran, perpisahan, perceraian, dan keadaan kematian salah satu pasangan yang dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam kondisi stres; Masalah orang tua, yaitu permasalahan yang dihadapi orang tua, misalnya tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak, anak yang sakit, dan kondisi pertengkaran dengan mertua, dan ipar yang tidak baik.

Hubungan interpersonal, berupa gangguan yang timbul dari hubungan dengan orang terdekat seperti teman dekat, konflik dengan kekasih, konflik antara bawahan dan atasan; Pekerjaan, misalnya pekerjaan yang terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun dan kehilangan pekerjaan; Lingkungan hidup, berupa gangguan yang dialami di daerah tempat tinggal, misalnya disebabkan oleh hidup dalam lingkungan yang tingkat kriminalitasnya tinggi, pengusuran dan pindah tempat tinggal; Keuangan, yaitu masalah keuangan yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah daripada pengeluaran, terlibat hutang, usaha yang gagal dan permasalahan warisan; Hukum, yaitu keterlibatan seseorang dalam permasalahan hukum seperti tuntutan hukum, pengadilan dan penjara.

Pengaruh Pemberian Pelatihan Terhadap Keterampilan Teknik Relaksasi Genggam Jari.

Berdasarkan hasil penelitian dari 17 responden tingkat keterampilan teknik relaksasi genggam jari antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan pada mahasiswi dengan riwayat nyeri haid (*dismenorea*) di Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli pada Tahun 2023 dapat diinterpretasikan bahwa seluruh responden (100%) mengalami peningkatan dari yang semula Tidak Terampil menjadi Terampil sebanyak 5 responden (29,4%) dan Sangat Terampil sebanyak 12 responden (70,6%).

Dapat diketahui distribusi berdasarkan usia *menarche* didapatkan data yaitu 6 responden *menarche* pada usia 12 tahun, 5 responden *menarche* pada usia 13 tahun, 5 responden *menarche* pada usia 14 tahun, 1 responden *menarche* pada usia 15 tahun. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia & Puspitasari (2008) bahwa golongan umur 11-14 tahun rentan terjadi *dismenorrhea* disebabkan oleh terjadinya optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi.

Menurut Liana (2008) salah satu solusi untuk menangani nyeri akibat nyeri haid dapat menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri dengan merelaksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri menggunakan teknik relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari (*finger hold*) merupakan teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh. Sehingga perlu dilakukan pelatihan untuk meningkatkan keterampilan relaksasi genggam jari.

Menggenggam jari sambil mengatur napas (relaksasi) secara bergantian dari ibu jari hingga jari kelingking kurang lebih 2-3 menit dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi meridian

(energy channel) yang terletak pada jari tangan kita yang dilakukan selama kurang lebih 10-15 menit dalam 1 siklus (Puwahang, 2011). Relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf eferen *non-nosiseptor*. Serabut saraf non-nosiseptor mengakibatkan “gerbang” tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang. *Teori two gate control* menyatakan bahwa terdapat satu pintu “pintu gerbang” lagi di thalamus yang mengatur nyeri dari nervus trigeminus akan dihambat dan mengakibatkan tertutupnya “pintu gerbang” di thalamus mengakibatkan stimulasi yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri berkurang (Pinandita, 2012).

Tetapi menurut Tamsuri (2007) belum banyak yang mengaplikasikan teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri baik di lingkungan Rumah Sakit maupun Institusi kesehatan sebagai media pembelajaran. Padahal terapi ini relatif aman bila diterapkan dalam jangka waktu yang lama, mudah dan murah diaplikasikan serta dengan pelatihan minimal bisa diterapkan dengan baik. Oleh karena itu, perlu dilakukan pelatihan keterampilan teknik relaksasi genggam jari sebagai salah satu terapi komplementer untuk mengurangi nyeri haid.

Menurut Potter dan Perry, (2007) faktor yang kemungkinan mempengaruhi nyeri *dismenorea* pada responden di penelitian ini adalah faktor usia dan usia *menarchea*. Dapat diketahui distribusi berdasarkan usia bahwa usia responden yang mengalami nyeri haid sebanyak 4 responden berumur 17 tahun, sebagian besar responden yang berusia 18 tahun sebanyak 11 responden dan berusia 19 tahun sebanyak 2 responden. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa usia mempengaruhi nyeri haid. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nursanti (2010), yang menyebutkan perempuan terutama di kalangan usia remaja diantaranya berusia 18-20 tahun lebih sering mengalami nyeri di waktu menstruasi. Usia ini akan mengalami terjadinya pelebaran pada leher rahim, sehingga pada usia remaja kejadian nyeri haid sering ditemukan.

Berdasarkan uji *conten dan contrut* dapat disimpulkan dalam hal ini berarti ada pengaruh pemberian pelatihan terhadap keterampilan teknik relaksasi genggam jari pada mahasiswi dengan riwayat nyeri haid didapatkan bahwa hasil ujinya yaitu antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan teknik relaksasi genggam jari terdapat peningkatan keterampilan teknik relaksasi genggam jari pada mahasiswi dengan riwayat nyeri haid. Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan terhadap keterampilan teknik relaksasi genggam jari yang dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk pengurangan nyeri yang sangat efektif dan mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan biaya yang mahal dan aman tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa Tingkat Keterampilan Teknik Relaksasi Genggam Jari sebelum pemberian Pelatihan pada Mahasiswi Dengan Riwayat Nyeri Haid Di Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli Tahun 2023 masuk dalam kategori Tidak Terampil, Tingkat Keterampilan Teknik Relaksasi Genggam Jari setelah pemberian Pelatihan pada Mahasiswi Dengan Riwayat Nyeri Haid di Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli Tahun 2023 masuk dalam kategori Terampil dan kategori Sangat Terampil, dan dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Pemberian Pelatihan terhadap Keterampilan Teknik Relaksasi Genggam Jari pada Mahasiswi dengan Riwayat Nyeri Haid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penelitian ini banyak pihak yang turut membantu kelancaran dan penyelesaiannya untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebanyak banyak khususnya kepada pihak

pengelola dan mahasiswa Di Poltekkes Kemenkes Palu Prodi Tolitoli kalimantan. Serta pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga hasil penelitian ini bisa bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afroh F, Judha M, & Sudarti. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar- Ruzz.
- Anurogo & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI.
- Arikunto, S (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- BKKBN. (2010). *Pendewasaan Usia Perkawinan dan Hak - Hak Reproduksi bagi Remaja Indonesia*. Jakarta: Direktorat Remaja.
- Burn, N., & Grove, S. K. (2005). *The practice of nursing research: Conduct, critique*, Missouri: Elsevier Saunders.
- Cunningham, F.G., Gant, N., Leveno, K. J., Haunt, L. C., & Wenstrom, K. D. (2013). *William obstetrics (Alih bahasa: A. Hartono, J. Suyono, & Brahm U. Pendit)*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Ernawati, Hartiti, T., & Hadi, T. (2010). *Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Jurnal Prosiding Seminar Nasional. UNIMUS*.
- Fransiska, A. N. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Surakarta: EGC.
- Hill, R. Y. (2011). *Nursing from the inside-out: Living and nursing from the highest point of your consciousness*. London: Jones and Barlett Publishers.
- IASP. (2018). International Association for Study of Pain. Pengaruh Pendidikan Kesehatan, FANI PUASARI. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan UMP, 2016, (2008), 9–35.
- IASP. (2018). International Association for Study of Pain. Jurnal Retrieved from <http://www.iasp-pain.org/terminology?navItemNumber=576#Pain>
- Ilmiah, A., & Adi, G. W. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Hernia Dengan Spinalanastesi*.
- Juditha, I. (2009). *Tips Praktis Bagi Wanita Hamil*. Jakarta: Forum Kita.
- Kusmiran Eny. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Liana, E. (2008). *Teknik Relaksasi :Genggam Jari untuk Keseimbangan Emosi*. Jurnal Retrieved from <https://ideguru.wordpress.com/2010/06/08/teknik-relaksasi-genggam-jari-untuk-keseimbangan-emosi/>
- Manuaba, IBG. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC
- Morgan, G., & Hamilton, C. (2009). *Obstetri & Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Nugroho Taufan, Utama Indra Bobby. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. (2012). *Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan. Vol 8. No1.
- Puwahang. (2011). *Pijat Tangan untuk Refleksi*. Jurnal Retrieved from <https://poltekkes-sorong.e-journal.id/nursingarts/article/download/100/54>
- Potter dan Perry, (2006), *Fundamental Keperawatan :Konsep, Proses dan Pratik*. (Edisi 4, Volume 2). Jakarta : EGC.

- Potter, & Perry, A. G. (2008). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. (Edisi 4, Volume 2). Jakarta: EGC.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2009). *Fundamental of nursing fundamental keperawatan* (Adrina Ferderika, Penerjemah). Vol 1. Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche: Menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal-bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC.
- Tamsuri, Anas. (2007). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- Tamsuri. (2012). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.
- Tetty,S. (2015). *Konsep dan Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Adiwijaya.
- William R. (2001). *Obstetri & Ginekologi*. Jakarta: Widya Medika
- Yuliani Diah. A, Sudirman & Izzati Arin. F (2017). *Hubungan Menstruasi Dengan Perubahan Emosional Pada Wanita Usia Subur (WUS) Di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto 1*. Jurnal Retrieved from <https://www.jurnal.polibara.ac.id/index.php/medsains/article/view/60>
- Zakiyah Ana. (2015). *Konsep Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.