

NASKAH PUBLIKASI

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI DAN TEKNIK
RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI DI MA MUALLIMAT NW ANJANI**



RABIATUL ADAWIYAH

NIM : 113121051

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR
LOMBOK TIMUR**

2025

PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah publikasi atas nama Rabiatul Adawiyah, NIM. 113121051, dengan judul “Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di MA Muallimat NW Anjani”.

Telah Memenuhi Syarat Dan Disetujui

Pembimbing I



Ns. Aliyar Rosidi, M. Kep
NUPTK. 0749769670130342

Tanggal

03 Juli 2025

Pembimbing II



Ns. Hikmah Lia Basuni, M. Kep
NUPTK. 0536759660230153

Tanggal

01 Juli 2025

Mengetahui
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Ketua,



Ns. Dina Alfiana Ikhwani, M. Kep
NUPTK. 6640766667238002

EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI DAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI MA MUALLIMAT NW ANJANI

Rabiatul Adawiyah¹, Ahyar Rosidi², Hikmah Lia Basuni³

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Hamzar Lombok Timur

^{2,3}Dosen Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar Lombok Timur

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri haid (*dismenore*) adalah nyeri pada daerah perut bagian bawah sampai ke panggul yang disebabkan oleh produksi zat kimia yang bernama prostaglandin yang dapat meningkatkan nyeri haid dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja putri. Penanganan *dismenore* dapat dilakukan secara non-farmakologis, salah satunya dengan relaksasi genggam jari dan relaksasi Benson. **Tujuan:** Untuk mengetahui perbandingan pengaruh antara teknik relaksasi genggam jari dengan teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MA Muallimat NW Anjani. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *quasi eksperimental* dengan rancangan *two group pre-test and post-test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 78 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *Mann-whitney*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MA Muallimat NW Anjani dengan nilai *p value* 0,000 dan ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MA Muallimat NW Anjani dengan nilai *p value* 0,000. Dan uji Mann Whitney menunjukkan tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MA Muallimat NW Anjani dengan nilai *p value* 1,000 (*p value* > 0,05) yang berarti *Ho* diterima dan *Ha* ditolak. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi benson sama-sama efektif dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri.

Kata kunci: Nyeri Haid (*Dismenore*), Relaksasi Genggam Jari, Relaksasi Benson.

THE EFFECTIVENESS OF FINGER GRIP RELAXATION TECHNIQUE AND BENSON RELAXATION TECHNIQUE ON REDUCING MENSTRUAL PAIN IN TEENAGE GIRLS AT MA MUALLIMAT NW ANJANI

ABSTRACT

Background: Menstrual pain (*dysmenorrhea*) is pain in the lower abdominal up to the pelvis caused by the production of a chemicals called prostaglandins that can increase menstrual pain and interfere with daily activities in teenage girls. Treatment of *dysmenorrhea* can be done non-pharmacologically, one of which is with finger grip relaxation and Benson relaxation. **Objective:** To determine the comparison of the effect between the finger grip relaxation technique and the Benson relaxation technique on the reducing of menstrual pain in teenage girls at MA Muallimat NW Anjani. **Method:** This type of research employs a quantitative approach, utilizing a *quasi-experimental* research design with a *two-group pre-test and post-test design*. The sampling technique used was *purposive sampling* with a sample

of 78 respondents. The research instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS) observation sheet. Data analysis utilized the Wilcoxon test and Mann-whitney test. **Results:** This study shows an effect of the finger grip relaxation technique on the reduction of menstrual pain in teenage girls at MA Muallimat NW Anjani with a p-value of 0.000. There is an effect of the Benson relaxation technique on the reduction of menstrual pain in teenage girls at MA Muallimat NW Anjani, with a p-value of 0.000. The Mann-Whitney test showed no significant difference in the effect between the finger grip relaxation technique and the Benson relaxation technique on the reduction of menstrual pain in teenage girls at MA Muallimat NW Anjani, with a p-value of 1,000 (p-value > 0.05), which means that H_0 was accepted, and H_a was rejected. **Conclusion:** The finger grip relaxation technique and the Benson relaxation technique are equally effective in reducing menstrual pain in teenage girls.

Keywords: Menstrual Pain (Dysmenorrhea), Finger Hold Relaxation, Benson Relaxation.

PENDAHULUAN

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, sebagian mendapatkan menstruasi tanpa keluhan namun tidak sedikit dari mereka mendapatkan menstruasi disertai 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). Gangguan pada menstruasi dengan prevalensi terbesar adalah nyeri haid (*dismenore*) yaitu sebesar 89,5% (Yunianingrum & Widyastuti, 2018).

Prevalensi nyeri haid (*dismenore*) di dunia sangat tinggi. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, didapatkan bahwa kejadian wanita yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai Negara dan hasil yang didapatkan, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer (Munir et al., 2024).

Menurut Riskesdas tahun 2018, kejadian kasus nyeri haid (*dismenore*) di Indonesia yaitu sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.469 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Riskesdas, 2018). Dengan kasus

terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun (Silaen et al., 2019).

Nyeri haid (*dismenore*) pada umumnya terjadi setelah 1-3 tahun dari usia menarche (Khotimah & Lintang, 2022). Menarche atau menstruasi pertama dimulai pada usia 12-15 tahun, berdasarkan hal tersebut maka dismenore akan terjadi pada remaja yang berusia 16-18 tahun. Remaja pada usia tersebut sedang berada di Sekolah Menengah Atas (SMA) (Lestari, 2019). Menurut Badan Pusat Statistik Nusa Tenggara Barat (2023), jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-19 tahun adalah sebesar 451.262 jiwa. Sedangkan jumlah perempuan di Lombok Timur pada tahun 2020 sebanyak 645.512 jiwa (BPS NTB, 2020).

Nyeri haid (*dismenore*) adalah nyeri pada daerah perut bagian bawah sampai ke panggul yang disebabkan oleh produksi zat kimia yang bernama prostaglandin yang dapat meningkatkan nyeri haid. 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).

Dampak yang terjadi jika nyeri haid (*dismenore*) tidak ditangani dapat

menyebabkan kelainan atau gangguan yang dapat memicu infertilitas (kemandulan) (Munir et al., 2024). Oleh karena itu nyeri haid atau dismenore harus segera diatasi sebelum mengakibatkan gangguan sistem reproduksi lainnya. Maka diperlukan tindakan untuk mengatasi hal tersebut.

Adapun penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan terapi non-farmakologis, salah satunya adalah teknik relaksasi, seperti relaksasi genggam jari dan relaksasi Benson. Kedua teknik ini merupakan metode yang sederhana dan mudah diterapkan serta tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga dapat diimplementasikan dengan mudah dalam lingkup sekolah.

Teknik relaksasi genggam jari disebut juga *finger hold* merupakan kombinasi antara relaksasi nafas dalam dan genggam jari-jari tangan dalam waktu yang relatif singkat. 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). Sedangkan terapi Relaksasi Benson merupakan penggabungan antara teknik relaksasi nafas dalam dan juga sistem keyakinan individu/faith factor dengan melibatkan fokus pemikiran. Relaksasi benson bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan (Astuti et al., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 Oktober 2024 melalui wawancara secara langsung kepada siswi MA Muallimat NW Anjani, didapatkan bahwasanya 9 dari 10 siswi mengalami nyeri haid. Pada saat menstruasi, siswi mengalami nyeri pada perut bagian bawah dan pinggang hingga menyebabkan terganggunya aktivitas,

konsentrasi belajar, kesulitan untuk tidur, perubahan mood, mudah marah, mudah tersinggung, dan sakit kepala. Siswi juga mengatakan bahwa mereka belum mengetahui relaksasi genggam jari dan relaksasi benson dan belum pernah dilakukan sebelumnya dalam mengatasi nyeri haid.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MA Muallimat NW Anjani”

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian *Quasi Experiment* dengan pendekatan *Two Group Pre-test and Post-test Design*. Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok, kelompok relaksasi genggam jari dan kelompok relaksasi benson, dan kelompok akan dikenakan pengukuran sebanyak dua kali, yakni sebelum (*pre test*) dan sesudah perlakuan (*post test*).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 78 orang yang dibagi kedalam 2 kelompok yaitu, 39 orang pada kelompok relaksasi genggam jari dan 39 orang pada kelompok relaksasi benson. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik relaksasi genggam jari dan relaksasi Benson, dan lembar observasi pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Uji statistik yang digunakan pada kelompok relaksasi genggam jari dan kelompok relaksasi Benson yaitu uji *wilcoxon*, perbandingan pada kedua kelompok menggunakan uji *mann whitney*.

HASIL

Hasil pengumpulan data dari pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 1-22 Februari 2025 di MA

Muallimat NW Anjani dengan sampel sebanyak 78 responden yang mengalami nyeri haid. Data hasil penelitian disajikan dengan tujuan khusus penelitian.

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dan hari datang nyeri haid

Karakteristik	Kelompok Relaksasi Genggam Jari		Kelompok Relaksasi Benson	
	f	%	F	%
Usia				
15 tahun	14	35,9	18	46,2
16 tahun	17	43,6	15	38,5
17 tahun	8	20,5	6	15,4
Total	39	100%	39	100%
Hari Datang Nyeri Haid				
Hari ke-1 Menstruasi	29	74,4	28	71,8
Hari ke-2 Menstruasi	10	25,6	11	28,2
Total	39	100%	39	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok relaksasi genggam jari berusia 16 tahun yaitu sebanyak 17 orang (43,6%), sedangkan pada kelompok Relaksasi benson sebagian besar responden berusia 15 tahun yaitu sebanyak 18 orang (46,2%). Dan untuk kategori Hari datang nyeri haid responden sebagian besar adalah pada hari ke-1 menstruasi yaitu sebanyak 29 responden (74,4%) pada kelompok relaksasi genggam jari dan 28 responden (71,8%) pada kelompok relaksasi Benson.

b. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Genggam Jari Pada Remaja Putri MA Muallimat NW Anjani

Tabel 2 Distribusi frekuensi tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari

Tingkat Nyeri Haid	Kelompok Relaksasi Genggam Jari			
	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Tidak nyeri	0	0,0	1	2,6
Nyeri Ringan	3	7,7	32	82,1
Nyeri Sedang	36	92,3	6	15,4
Nyeri Berat	0	0,0	0	0,0
Total	39	100%	39	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat nyeri haid sebelum dilakukan intervensi relaksasi genggam jari mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 36 responden (92,3%), dan 3 responden mengalami nyeri ringan serta tidak ada responden yang mengalami nyeri berat. Setelah dilakukan intervensi relaksasi genggam jari mayoritas responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 32 responden (82,1%), dan 6 responden mengalami nyeri sedang serta 1 orang tidak merasakan nyeri.

c. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Benson Pada Remaja Putri MA Muallimat NW Anjani

Tabel 3 Distribusi frekuensi tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson

Tingkat Nyeri Haid	Kelompok Relaksasi Benson			
	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Tidak nyeri	0	0,0	2	5,1
Nyeri Ringan	4	10,3	31	79,5
Nyeri Sedang	35	89,7	6	15,4
Nyeri Berat	0	0,0	0	0,0
Total	39	100%	39	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat nyeri haid sebelum dilakukan intervensi relaksasi Benson mayoritas responden sebelum dilakukan intervensi mengalami nyeri sedang sebanyak 35 responden (89,7%) dan 4 responden mengalami nyeri ringan, serta tidak ada responden yang mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan intervensi mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 31 responden (79,5%), dan 6 responden mengalami nyeri sedang dan 2 responden tidak merasakan nyeri.

2. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas Data

Tabel 4 Hasil uji normalitas skala nyeri pretest dan posttest kelompok relaksasi genggam jari dan kelompok relaksasi benson pada remaja putri MA Muallimat NW Anjani

Skala Nyeri	Shapiro-Wilk Test			
	Kelompok relaksasi genggam jari		Kelompok relaksasi benson	
	N	P value	N	P value
Pretest	39	0.000	39	0.000
Posttest	39	0.003	39	0.002
Selisih pre-post	39	0.000	39	0.000

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan uji normalitas nilai signifikansi lebih kecil dari α (0,05). Sehingga dapat diasumsikan bahwa data tidak berdistribusi normal pada kedua kelompok. Dikarenakan data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka analisis data menggunakan uji non-parametrik sebagai alternatif dari t-test, yaitu Uji Wilcoxon untuk data berpasangan. Dan untuk analisis data untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara relaksasi genggam jari dan relaksasi benson menggunakan uji non-parametrik sebagai alternatif dari independent sample t-test (Unpaired t-test) yaitu Mann Whitney Test.

b. Analisa Tingkat Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari

Tabel 5 Hasil Uji Statistik Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MA Muallimat NW Anjani dengan Uji Wilcoxon

Tingkat Nyeri	Pretest Relaksasi Genggam Jari		Posttest Relaksasi Genggam Jari		P value
	N	%	N	%	
Tidak Nyeri	0	0,0	1	2,6	0,000
Nyeri Ringan	3	7,7	32	82,1	
Nyeri Sedang	36	92,3	6	15,4	
Nyeri Berat	0	0,0	0	0,0	
Total	39	100	39	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkat nyeri haid yang dirasakan remaja putri sebelum dilakukan

relaksasi genggam jari, sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang. Sedangkan setelah dilakukan intervensi relaksasi genggam jari sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri haid berada pada kategori nyeri ringan. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai p-value 0,000 ($<0,05$). Jadi ada perbedaan yang signifikan dari tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MA Muallimat NW Anjani.

c. Analisa Tingkat Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Benson

Tabel 6 Hasil Uji Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MA Muallimat NW Anjani dengan Uji Wilcoxon

Tingkat Nyeri	Pretest Relaksasi Benson		Posttest Relaksasi Benson		P value
	N	%	N	%	
Tidak Nyeri	0	0,0	2	5,1	0,000
Nyeri Ringan	4	10,3	31	79,5	
Nyeri Sedang	35	89,7	6	15,4	
Nyeri Berat	0	0,0	0	0,0	
Total	39	100	39	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkat nyeri haid yang dirasakan pada remaja putri sebelum dilakukan relaksasi Benson, sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang. Sedangkan setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri haid berada pada kategori nyeri ringan. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai p-value 0,000 ($<0,05$). Jadi ada perbedaan yang signifikan dari tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MA Muallimat NW Anjani.

d. Analisis Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Haid

Tabel 7 Hasil Uji Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Teknik Relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MA Muallimat NW Anjani dengan Uji Mann Whitney

Kelompok Data		N	Mean Rank	P value
Selisih Relaksasi Genggam jari	Pre-Post	39	39,50	1,000
Selisih Relaksasi Benson	Pre-Post	39	39,50	

Berdasarkan hasil uji Mann Whitney pada tabel di atas menunjukkan bahwa pada kelompok relaksasi genggam jari dan kelompok relaksasi Benson didapatkan hasil nilai p value (Asymp. Sig 2-tailed) sebesar $1,000 > \alpha = 0,05$ yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MA Muallimat NW Anjani.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami nyeri haid pada kelompok relaksasi genggam jari berusia 16 tahun, sedangkan pada kelompok relaksasi Benson sebagian besar berusia 15 tahun. Temuan ini sejalan dengan penelitian Afrioza & Srimulyati (2022), yang menyatakan bahwa nyeri haid (*dismenore*) umumnya terjadi pada usia 10 hingga 25 tahun akibat kontraksi uterus yang dipengaruhi oleh ketidakstabilan hormonal pada masa remaja. Pada usia remaja, nyeri haid primer lebih sering dialami karena siklus hormonal yang belum stabil, sehingga menimbulkan berbagai gejala seperti rasa tidak nyaman, mudah marah, mual, muntah, punggung terasa nyeri, sakit kepala, dan timbulnya jerawat. Karlinda et al., (2022) juga menguatkan bahwa puncak terjadinya nyeri haid adalah pada

usia 15 hingga 25 tahun, dimana remaja rentan mengalami nyeri haid (*dismenore primer*) yang muncul 2-3 tahun setelah *menarche* dan dapat berlanjut hingga usia 15-25 tahun, dan frekuensi nyeri akan menurun seiring bertambahnya usia serta biasanya berhenti setelah melahirkan. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik usia responden dalam penelitian ini sejalan dengan karakteristik umum nyeri haid pada remaja.

Selain itu, mayoritas responden pada kedua kelompok mengalami nyeri haid pada hari pertama menstruasi. Temuan ini sejalan dengan teori *dismenore primer* yang dikemukakan oleh Swandari (2022), yang menyatakan bahwa nyeri haid (*dismenore primer*) berhubungan erat dengan siklus ovulasi dan disebabkan oleh kontraksi miometrium yang dipicu oleh produksi prostaglandin dari fase sekresi endometrium. Kadar prostaglandin tertinggi terjadi pada 48 jam pertama menstruasi, yang berkontribusi pada intensitas nyeri yang tinggi, kontraksi dan nyeri yang dirasakan juga semakin kuat.

Pada penelitian ini, mayoritas responden mengalami nyeri haid pada hari pertama menstruasi, yang mengindikasikan bahwa kadar prostaglandin mereka kemungkinan besar berada pada puncak tertinggi. Handayani et al. (2022) menjelaskan bahwa prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi, makin tinggi kadar prostaglandin kontraksi akan makin kuat sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya lapisan dinding rahim akan mulai terlepas dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan semakin menurunnya kadar prostaglandin. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan

penelitian Wahyuning et al., (2024) dimana berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden, responden paling banyak mengalami nyeri haid pada hari ke-1 yaitu sebanyak 26 responden (86,7%).

2. Tingkat Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Pada Remaja Putri Di MA Muallimat NW Anjani

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 39 responden remaja putri di MA Muallimat NW Anjani, ditemukan bahwa teknik relaksasi genggam jari memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*). Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (skala 4-6) yaitu sebanyak 36 responden. Setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan nyeri yang signifikan, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (skala 1-3) yaitu sebanyak 32 responden, menunjukkan adanya peningkatan kenyamanan dan penurunan rasa nyeri.

Teknik relaksasi genggam jari memberikan stimulasi pada aliran energi melalui jari tangan yang membantu tubuh, pikiran, dan jiwa menjadi rileks, sehingga memicu pelepasan hormon endorfin sebagai pereda nyeri alami tubuh. Hal ini menyebabkan penurunan intensitas nyeri secara signifikan setelah intervensi. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MA Muallimat NW Anjani. Penurunan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif dalam mengurangi tingkat nyeri haid pada remaja putri. Teknik relaksasi genggam jari merupakan salah satu metode non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi. Hal ini

sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa ketika melakukan relaksasi genggam jari sensasi yang dapat dirasakan adalah dapat memberikan perasaan nyaman, lebih rileks sehingga mampu membebaskan mental dan fisik dari ketegangan stres yang dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri (Wati & Ernawati, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih & Wahyuni (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh teknik genggam jari terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri” didapatkan hasil ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 1 Kabupaten Bengkulu Tengah ($p=0,000 < \alpha =0,05$). Menggenggam jari disertai dengan menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan. Sehingga tubuh akan menjadi lebih nyaman, dan nyeri yang terasa akan menjadi lebih ringan.

Penelitian oleh Rozni et al., (2024) juga menemukan bahwa 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 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (68,7%) responden mengalami penurunan tingkat nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Temuan-temuan ini memperkuat hasil penelitian ini, dimana teknik relaksasi genggam jari terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri haid.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah dipaparkan, peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi genggam jari memiliki efek signifikan

dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Teknik relaksasi ini mampu memberikan stimulasi yang memicu respon relaksasi tubuh, mengurangi ketegangan otot, dan mengalihkan perhatian dari sensasi nyeri. Hal ini terbukti dari penurunan signifikansi rata-rata tingkat nyeri haid setelah intervensi, serta perubahan skala nyeri dari sedang menjadi ringan atau bahkan hilang pada mayoritas responden. Dengan demikian, teknik relaksasi genggam jari dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri haid.

3. Tingkat Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Benson Pada Remaja Putri Di MA Muallimat NW Anjani

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 39 responden remaja putri di MA Muallimat NW Anjani, menunjukkan bahwa terdapat perubahan signifikan dalam tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi Benson. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (skala 4-6) yaitu sebanyak 35 responden. Setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan nyeri yang signifikan, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (skala 1-3) yaitu sebanyak 31 responden, menunjukkan adanya peningkatan kenyamanan dan penurunan rasa nyeri.

Terapi relaksasi benson merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri menstruasi atau dismenore pada remaja. Teknik relaksasi yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman, dengan adanya rasa nyaman inilah sehingga meningkatkan daya tahan terhadap nyeri. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa penurunan tingkat nyeri haid setelah intervensi teknik

relaksasi Benson adalah signifikan secara statistik. Penurunan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson dalam mengurangi tingkat nyeri haid pada remaja putri. Terapi Relaksasi Benson merupakan penggabungan antara teknik relaksasi nafas dalam dan juga sistem keyakinan individu/*faith factor* dengan melibatkan fokus pemikiran. Relaksasi benson bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan (Astuti et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Juwita dan Delianti (2023) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 4 Banda Aceh, Indonesia” menemukan bahwa hasil penelitian yaitu rata-rata skala nyeri haid yang dirasakan responden sebelum pemberian relaksasi Benson sebesar 5,51 dan sesudah diberi relaksasi Benson menurun menjadi sebesar 3,67. Hasil uji statistik *wilcoxon sign rank* menunjukkan $p=0,000 < \alpha =0,05$ berarti ada pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap skala nyeri dismenore.

Hal ini juga didukung oleh penelitian yang sudah dilakukan oleh Marinda et al., (2022) yang menyebutkan bahwa sebelum diberi perlakuan terapi relaksasi benson tingkat dismenore primer pada siswi berada pada nyeri ringan (18,3%) hingga nyeri sedang (31,7%), setelah diberi perlakuan terapi relaksasi benson tingkat dismenore primer pada siswi berada pada tidak nyeri (14,6%), nyeri ringan (32,9%), dan nyeri sedang (2,4%). Efek dari relaksasi benson berdampak pada produksi endorfin dalam tubuh. Hormon endorfin dapat mengurangi rasa sakit

dan kram perut akibat kontraksi uterus, cara kerja hormon endorfin yaitu menekan jumlah produksi hormon prostaglandin dengan memberikan energi positif, menciptakan rasa senang dan membuat tubuh merasa nyaman, juga otot-otot menjadi rileks sehingga sirkulasi darah dalam rahim menjadi lebih lancar. Temuan-temuan ini memperkuat hasil penelitian ini, dimana teknik relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri haid.

Menurut asumsi peneliti bahwa relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri haid yang dialami remaja karena relaksasi benson dapat membuat tubuh menjadi rileks. Relaksasi benson dapat mengurangi persepsi nyeri dengan cara mengalihkan perhatian dari sensasi nyeri dan mengurangi respon stress tubuh terhadap nyeri.

4. Perbedaan Pengaruh Antara Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di MA Muallimat NW Anjani

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan Mann Whitney Test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri di MA Muallimat NW Anjani. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi (p value) sebesar 1,000 ($p > 0,05$).

Nyeri haid (dismenore) adalah nyeri pada daerah perut bagian bawah sampai ke panggul yang disebabkan oleh produksi zat kimia yang bernama prostaglandin yang dapat meningkatkan nyeri haid. (Husna & Siwi, 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 dapat mengikuti pembelajaran atau izin untuk tidak masuk sekolah karena nyeri haid yang tidak tertahankan (Worung et al., 2020). Oleh karena itu, maka diperlukan tindakan untuk mengatasi nyeri haid supaya dapat mengurangi rasa nyeri haid ketika menstruasi berlangsung. Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri dengan merelaksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri (Ramayanti & Efendi, 2023)

Teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid. Karena kedua teknik ini merupakan metode yang sederhana dan mudah diterapkan, sehingga cocok untuk populasi remaja putri yang mungkin tidak memiliki akses atau keinginan untuk menggunakan obat-obatan. Teknik-teknik ini juga tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga dapat diimplementasikan dengan mudah dalam setting atau lingkup sekolah.

Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Di sepanjang jari-jari tangan terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan seperti gelombang kejutan atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon

ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang (Evrianasari et al., 2019).

Teknik relaksasi Benson merupakan salah satu teknik non-farmakologi yang dapat mengurangi rasa nyeri haid. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode atau strategi relaksasi pelepasan pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat membangun suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi, kelebihan dari relaksasi benson ini mudah dilakukan dalam kondisi apapun, tidak membutuhkan waktu yang lama hanya 10-20 menit, dan tidak menimbulkan efek samping (Dewi et al., 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik teknik relaksasi genggam jari maupun teknik relaksasi Benson sama-sama efektif dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri dengan syarat ketika pelaksanaan intervensi harus dalam keadaan konsentrasi dan rileks serta dilaksanakan sesuai dengan prosedur untuk mendapatkan hasil yang maksimal sehingga akan memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri haid. Kedua teknik ini merupakan metode non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi. Teknik relaksasi dapat mengurangi persepsi nyeri dengan cara mengalihkan perhatian dari sensasi nyeri dan mengurangi respon stres tubuh terhadap nyeri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Tingkat nyeri haid yang dirasakan remaja putri sebelum dilakukan relaksasi genggam jari, berada pada kategori nyeri sedang (skala 4-6), dan setelah dilakukan intervensi berada pada kategori nyeri ringan (skala 1-3). Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan hasil *p*-

value 0,000 ($<0,05$), artinya ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri haid.

2. Tingkat nyeri haid yang dirasakan remaja putri sebelum dilakukan relaksasi Benson, berada pada kategori nyeri sedang (skala 4-6), dan setelah dilakukan intervensi berada pada kategori nyeri ringan (skala 1-3). Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan hasil *p*-value 0,000 ($<0,05$), artinya ada pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri haid.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh relaksasi genggam jari dan relaksasi Benson untuk menurunkan nyeri haid pada remaja putri di MA Muallimat NW Anjani dengan nilai *p* value sebesar $1,000 > \alpha = 0,05$.

Saran

1. Bagi Remaja Putri
Diharapkan dapat mempraktekkan terapi teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi benson sebagai upaya penanganan dalam menurunkan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi pemberian terapi relaksasi genggam jari dan terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*).
3. Bagi Tenaga Kesehatan
Masih minimnya pengetahuan remaja mengenai nyeri haid yang dapat menurunkan frekuensi aktivitas sehari-hari, oleh karena itu tenaga kesehatan perlu mensosialisasikan informasi kesehatan tersebut guna membantu mengatasi masalah khususnya pada remaja putri terkait nyeri haid.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Disarankan untuk meningkatkan intensitas pemberian tindakan yaitu dengan memberikan lebih dari satu kali pemberian untuk setiap responden agar hasil yang didapatkan lebih maksimal. Selain itu, jumlah sampel untuk diperbanyak jumlahnya sehingga hasil

akan lebih akurat. Serta memperluas populasi dan ada kelompok kontrol (tanpa pemberian terapi relaksasi genggam jari dan relaksasi benson)

DAFTAR PUSTAKA

- Afrioza, S., & Srimulyati, S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Sukasari. *Journal Of Nursing Practice And Education*, 02(02), 99–108.
- Astuti, Y., Suprpti, E., & Ihza, D. A. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Di STIKES KesdaM Iv/Diponegoro Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(1), 1–5.
- BPS Nusa Tenggara Barat. (2020). *Jumlah Penduduk Menurut Jenis Kelamin dan Kabupaten_Kota, 2019-2020*.
- Badan Pusat Statistik Nusa Tenggara Barat. (2023). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Nusa Tenggara Barat, 2023*.
- Dewi, R. A., Hanifa, F., & Ciptiasrini, U. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Dan Pemberian Ekstrak Jahe Pada Penurunan Skala Nyeri Dismenorhea Primer Pada Remaja Di TPMB Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *Journal Of Social Science Research*, 4(3), 906–916.
- Evrianasari, N., Yosaria, N., & Ermasari, A. (2019). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 86–91.
- Handayani, M., Najahah, I., Marlina, Y., & Sumartini, N. P. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Kompres Hangat Warm Water Zak (WWZ) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea. *Jurnal Midwifery Update (Mu)*, 4(2), 99–107.
- Husna, P. H., & Siwi, C. S. R. (2023). Upaya Penurunan Nyeri Dismenorea Dengan Terapi Relaksasi Benson Pada Remaja Putri Di Dusun Balerejo Watuagung Baturetno Wonogiri. *Jurnal Keperawatan GSH*, 12(1), 21–24.
- Juwita, R., & Delianti, N. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 4 Banda Aceh , Indonesia The Effect Of Benson Relaxation Therapy On The Dysmenorrhea Pain Scale In Adolescent Girls At Smpn 4 Banda Aceh , Indonesia. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 9(2), 1665–1673.
- Karlinda, B., Hasanah, O., & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, Dan Koping Remaja Yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (Jvk)*, 5(2), 128–137.
- Marinda, N. C., Jama, F., & Munir, N. W. (2022). Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh Terhadap Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Window Of Nursing Journal*, 3(2), 178–190.
- Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., Anggun, A., Dhea, A., Diva, F., Mutia, A., & Puput, P. (2024). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 62–70.
- Ningsih, D. A., & Wahyuni, Y. S. (2021). Pengaruh Teknik Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 6(2), 37–43.
- Ramayanti, E. D., & Efendi, R. (2023). Pengaruh Pelatihan Terhadap Keterampilan Terapi Genggam Jari Pada Dengan Riwayat Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 496–504.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In: Kemenkes Ri*.
- Rozni, Z. C. L., Susaldi, S., & Purnama, A. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Smk Tunas

- Bangsa (Deces) Jurusan Keperawatan Tahun 2023. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(2), 69–81. <https://doi.org/10.62383/Ikg.V1i2.156>
- Silaen, R. M. A., Ani, L. S., & Putri, W. C. W. S. (2019). Pevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1–6.
- Wahyuning, B., Atmadja, B. P., Yuliana, F., & Fika, Y. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Kelas Vii Di SMPN 9 Kota Madiun. *Jurnal Biogenerasi*, 10(1), 570–575.
- Wardhani, R. M. S. (2023). *Perbandingan Pemberian Water Warm Zack Dan Botol Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Siswi Kelas Xi Mipa Di SMAN 01 Nglames Kabupaten Madiun*. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Pe2222nurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*, 1(3), 200–206.
- WHO. (2024). *Adolescent health*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- WHO. (2020). *Exploring dysmenorrhoea and menstrual experiences among Lebanese female adolescents*. World Health Organization. <https://www.emro.who.int/issue-8/article-9.html>
- Worung, Y. V. F., Wungouw, H. I. S., & Renteng, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persepsi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Frater Don Bosco Manado. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 79. <https://doi.org/10.35790/Jkp.V8i2.32324>
- Yunianingrum, E., & Widyastuti, Y. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta.