

ABSTRAK

Disminore merupakan rasa nyeri selama menstruasi. Remaja putri sering mengeluhkan nyeri yang menyebabkan terganggunya aktivitas mereka. Tujuan penelitian ini adalah menerapkan teknik relaksasi genggam jari yang ditujukan untuk mengurangi nyeri haid yang dialami oleh satu anggota keluarga di RW07 Kelurahan Karah, Kecamatan Jambangan, Surabaya

Rancangan penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Subyek penelitian ini adalah Nn.D yang mengalami disminore dengan nyeri akut. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi dengan menggunakan format asuhan keperawatan keluarga dan lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran tingkatan nyeri menstruasi. Tahapan asuhan keperawatan keluarga yang dilakukan yaitu pengkajian, analisa data, *scoring* prioritas masalah, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi dan evaluasi.

Teknik relaksasi genggam jari dilakukan dengan menggunakan skala nyeri selama 10-20 menit dalam 3 hari kunjungan rumah. Pada hari pertama, hasil pengukuran nyeri menunjukkan skala 7 sebelum intervensi dan skala 6 setelah intervensi. Pada hari kedua, hasilnya menunjukkan skala 3 sebelum intervensi dan skala 2 setelah intervensi. Pada hari ketiga, hasilnya menunjukkan skala 2 sebelum intervensi dan skala 1 setelah intervensi

Penerapan teknik relaksasi genggam jari yang dapat dapat dilakukan secara mandiri oleh klien dapat menurunkan tingkatan nyeri menstruasi. Teknik relaksasi genggam jari diharapkan dapat menjadi terapi alternatif nonfarmakologis untuk meredakan nyeri disminore.

Kata kunci : disminore, nyeri akut, teknik relaksasi genggam jari