

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 salah satu anggota keluarga di RW04 Desa Pengalangan Kecamatan Menganti Gresik

Desain penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan subyek yang digunakan adalah 2 klien yang mengalami disminorea dengan masalah keperawatan 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, diagnose keperawatan, perencanaan, implementasi dan evaluasi.

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari 2 kali selama 10-20 menit nyeri yang dirasakan berkurang setelah dilakukan 3 hari perawatan. Pasien 1 nyeri dari skala 6 menjadi skala 2 sedangkan pasien kedua dari skala 5 menjadi skala 2.

Penerapan teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan tingkatan nyeri menstruasi. Teknik relaksasi genggam jari diharapkan dapat menjadi terapi alternative nonfarmakologis untuk meredakan nyeri disminorea. Disarankan kepada remaja putri untuk senantiasa mengetahui apa itu dismenorea dan mengetahui faktor-faktor resiko dismenorea dalam kehidupan sehari-hari.

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