

ABSTRAK

Perempuan mengalami ketidaknyamanan sebelum menstruasi, yaitu dismenore. Gejala sakit kepala, lesu dan tidak dapat melakukan aktivitas. Angka dismenore cukup tinggi, kurangnya perhatian dari dunia medis, wanita cenderung meremehkannya. Upaya menurunkan dismenore dengan senam genggam jari. Tujuan penelitian ini mengetahui Pengaruh Senam Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Kepada Mahasiswi S1 Keperawatan FKK UNUSA.

Desain *Pra-Eksperimental*, pendekatan *One group pra-post test design*. Populasi 55 orang, besar sampel 50 responden, metode *probability sampling* dan teknik *Simple Random Sampling*. Variable independen senam genggam jari dan variable dependen penurunan tingkat nyeri dismenore. Instrument observasi dan skala nyeri. Analisa data uji *t berpasangan* tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil 50 responden sebagian besar (74%) 37 responden sebelum senam genggam jari dengan skala sedang. Setelah senam genggam jari sebagian besar 35 (70%) responden skala ringan. Berdasarkan uji *t berpasangan* kemaknaan $\alpha = 0,05$, analisis SPSS *for windows*. Hasil $p < \alpha$, $p = 0,000$ dan $\alpha = 0,05$ maka ada pengaruh senam genggam jari terhadap tingkat nyeri dismenore kepada mahasiswi Prodi S1 Keperawatan FKK UNUSA.

Simpulan adalah senam genggam jari bermanfaat menurunkan nyeri dismenore. Diharapkan wanita yang mengalami dismenore mengetahui manfaat dan cara mengaplikasikan senam genggam jari saat dismenore untuk mengurangi rasa nyeri sehingga terjadi penurunan tingkat nyeri dismenore.

Kata Kunci : Dismenore, Senam Genggam Jari, Wanita