



Sosialisasi Teknik Genggam Jari Untuk Mengatasi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

Revina Fiandany Erynda*¹, Rifzi Devi Nurviasari², Aldi Febrian³

^{1,2,3}STIKES BHAKTI AL-QODIRI

^{1,2,3}Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: revinaerynda@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Dismenore, atau nyeri haid, merupakan masalah kesehatan umum yang dialami oleh remaja putri di Indonesia. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari, sehingga penting untuk memberikan edukasi dan penanganan yang tepat. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah teknik genggam jari, yang dapat membantu mengurangi nyeri melalui mekanisme relaksasi dan pengalihan perhatian. Tujuan kegiatan ini untuk mensosialisasikan teknik genggam jari sebagai metode pengelolaan nyeri dismenore di kalangan remaja putri, serta meningkatkan pemahaman mereka tentang dismenore dan cara penanganannya. Metode pelaksanaan kegiatan mencakup sesi edukasi interaktif mengenai dismenore, demonstrasi teknik genggam jari, dan praktik mandiri di bawah bimbingan fasilitator. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 100% peserta belum mengetahui teknik genggam jari sebelum sosialisasi. Setelah demonstrasi, 90% peserta merasa lebih percaya diri untuk menerapkan teknik ini secara mandiri. Edukasi tentang teknik non-farmakologis memberikan alternatif bagi remaja putri untuk mengelola nyeri haid tanpa ketergantungan pada obat-obatan. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh, diharapkan remaja putri dapat lebih baik dalam mengelola nyeri dismenore dan meningkatkan kualitas hidup mereka selama menstruasi.

Kata kunci: dismenore, teknik genggam jari, remaja putri

Abstract

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common health problem experienced by adolescent girls in Indonesia. This condition can affect quality of life and daily activities, so it is important to provide proper education and treatment. One effective non-pharmacological method is the finger grasping technique, which can help reduce pain through relaxation and distraction mechanisms. The purpose of this activity is to socialize the finger grasping technique as a method of managing dysmenorrhea pain among adolescent girls, and increase their understanding of dysmenorrhea and how to manage it. The activity implementation method included an interactive educational session on dysmenorrhea, demonstration of the finger grasping technique, and independent practice under the guidance of the facilitator. The results of the activity showed that 100% of the participants did not know the finger grasping technique before the socialization. After the demonstration, 90% of participants felt more confident to apply this technique independently. Education on non-pharmacological techniques provides an alternative for adolescent girls to manage menstrual pain without dependence on drugs. With the knowledge and skills gained, it is expected that adolescent girls can better manage dysmenorrhea pain and improve their quality of life during menstruation.

Keywords: dysmenorrhea, finger grasping technique, adolescent girls

1.PENDAHULUAN

Dismenore, atau nyeri haid, merupakan masalah kesehatan yang umum dihadapi oleh remaja putri. Angka kejadian dismenore di Indonesia menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi. Berdasarkan data terbaru, prevalensi dismenore mencapai 64,25%, dengan rincian 54,89% untuk dismenore primer dan 9,36% untuk dismenore sekunder [1] [2]. Menurut penelitian, sekitar 50-90% wanita mengalami dismenore, yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari mereka. Dampak dari keluhan dismenore sering kali membuat remaja putri tidak dapat mengikuti kegiatan sekolah dan sosial secara optimal [3]. Banyak remaja

melaporkan kesulitan dalam belajar dan sering kali absen dari sekolah akibat nyeri dismenore [4].

Pendidikan tentang dismenore dan cara penanganannya sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri. Pengetahuan yang baik tentang kondisi ini dapat membantu mereka mengelola gejala yang muncul dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat diajarkan adalah teknik genggam jari, yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid melalui mekanisme relaksasi dan pengalihan perhatian dari rasa sakit [5]. Teknik genggam jari, atau finger hold, merupakan metode relaksasi yang efektif dalam mengurangi rasa nyeri dengan cara merangsang serabut saraf non-nosiseptor. Mekanisme ini beroperasi berdasarkan teori gate control, di mana stimulasi dari teknik ini dapat menutup "pintu gerbang" di thalamus, sehingga mengurangi transmisi sinyal nyeri ke otak. Selain itu, teknik ini juga dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dan enkephalin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan membantu menciptakan perasaan tenang [6]. Dengan melakukan teknik ini secara konsisten, remaja putri dapat merasakan penurunan intensitas nyeri dismenorea.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik genggam jari secara signifikan dapat menurunkan skala nyeri dismenorea. Salah satunya adalah penelitian yang menunjukkan bahwa rata-rata penurunan nyeri setelah intervensi teknik genggam jari mencapai 8,00 pada skala penilaian nyeri, sementara metode lain seperti kompres hangat menunjukkan penurunan 7,50 [6]. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa teknik genggam jari bukan hanya efektif tetapi juga mudah dilakukan di mana saja dan kapan saja. Berdasarkan hasil penelitian Rozni et al secara menyeluruh dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri haid pada remaja putri di jurusan keperawatan SMK Tunas Bangsa [7].

Penurunan intensitas nyeri dapat mulai terlihat dalam waktu yang relatif cepat setelah penerapan teknik ini. Dalam satu studi, peserta melaporkan terdapat penurunan nyeri yang signifikan setelah hanya satu sesi pengaplikasian teknik genggam jari [8][9]. Waktu yang dibutuhkan untuk merasakan efek dapat bervariasi tergantung pada individu dan tingkat keparahan nyeri. Namun, banyak peserta melaporkan perbaikan skala nyeri dalam waktu satu hingga dua jam setelah melakukan teknik ini [10][8].

Dengan mempertimbangkan dampak negatif dari dismenore dan kebutuhan akan metode penanganan yang aman serta efektif, sosialisasi teknik genggam jari menjadi sangat relevan. Melalui pengabdian masyarakat ini, diharapkan remaja putri dapat memahami cara mengelola nyeri haid mereka dengan lebih baik, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka selama masa menstruasi.

2.METODE

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada tanggal 10 November 2024 di Desa Patrang dengan melibatkan 18 remaja putri. Kegiatan ini dirancang dalam bentuk sosialisasi yang meliputi edukasi dan pelaksanaan praktik teknik genggam jari. Rancangan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada remaja putri tentang dismenore serta cara-cara mengatasinya secara mandiri. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahap yaitu :

- 1) Edukasi: Sesi ceramah interaktif dilakukan untuk menyampaikan informasi mengenai dismenore, termasuk penyebab, dampak, dan cara penanganannya. Materi disampaikan dengan menggunakan alat bantu berupa leaflet.
- 2) Demonstrasi Teknik Genggam Jari: Setelah sesi edukasi, dilakukan demonstrasi langsung

mengenai teknik genggam jari. Peserta diajarkan langkah-langkah praktis untuk melakukan teknik ini sebagai metode relaksasi dalam mengatasi nyeri haid.

- 3) Praktik Mandiri: Peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan teknik genggam jari secara mandiri di bawah bimbingan fasilitator. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa peserta memahami dan dapat menerapkan teknik tersebut dengan benar.

3.HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan dengan lancar. Acara ini disambut antusias oleh para peserta yang terdiri dari 18 remaja putri dengan harapan dapat membantu mereka mengatasi nyeri haid secara mandiri. Melalui sosialisasi ini, para peserta diajak untuk memahami teknik sederhana namun efektif yang dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengelola nyeri dismenore.

Hasil dari kegiatan sosialisasi menunjukkan bahwa:

- 1) Seluruh peserta (100%) belum mengetahui tentang teknik genggam jari sebagai metode pengurangan nyeri.
- 2) Setelah demonstrasi, 90% peserta merasa lebih percaya diri untuk menerapkan teknik ini saat mengalami nyeri dismenore secara mandiri di rumah.
- 3) Peserta aktif berpartisipasi dalam sesi tanya jawab, menunjukkan minat dan pemahaman yang baik mengenai materi yang disampaikan.

Edukasi tentang teknik non-farmakologis, seperti teknik genggam jari, memberikan alternatif bagi remaja putri untuk mengelola nyeri haid tanpa ketergantungan pada obat-obatan. Ini penting karena penggunaan analgesik yang berlebihan dapat memiliki efek samping dan risiko kesehatan [11]. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh melalui penyuluhan, remaja putri dapat lebih baik dalam mengelola nyeri dismenore, yang bisa meningkatkan kualitas hidup mereka. Mereka juga dapat tetap aktif dalam kegiatan sehari-hari tanpa terganggu oleh nyeri haid yang parah [12][13].

Teknik menggenggam jari adalah bantuan sederhana yang ampuh untuk menyelaraskan dan membawa tubuh menjadi seimbang. Teknik genggam jari terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan fisik dan emosional, yang dapat berkontribusi pada pengurangan nyeri dismenore. Teknik ini dapat mempengaruhi aliran energi dalam tubuh melalui titik-titik meridian di jari, sehingga membantu meredakan rasa sakit secara alami [14]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik genggam jari ini dapat membantu mengurangi rasa sakit dengan cara memindahkan energi yang terhambat dalam tubuh sehingga menjadi lebih lancar [15].

Penerapan teknik ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga psikologis bagi remaja putri, karena mereka dapat melakukan teknik ini kapan saja dan di mana saja tanpa memerlukan alat khusus. Hal ini sangat penting mengingat banyaknya remaja putri yang mengalami ketidaknyamanan saat menstruasi, yang sering kali mengganggu aktivitas belajar mereka.

Dari hasil evaluasi, peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang cara-cara non-farmakologis dalam mengatasi nyeri. Hal ini penting karena banyak remaja putri cenderung bergantung pada obat-obatan untuk meredakan nyeri tanpa mengetahui alternatif lain yang lebih aman dan mudah dilakukan.

Dengan demikian, sosialisasi teknik genggam jari untuk mengatasi nyeri dismenore dapat menjadi salah satu alternatif efektif dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja putri, serta meningkatkan kualitas hidup mereka selama masa menstruasi. Kegiatan ini

diharapkan dapat berkontribusi pada kesadaran yang lebih besar mengenai kesehatan reproduksi di kalangan remaja putri di Indonesia.

Gambar 3.1 Dokumentasi Kegiatan



4.KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Melalui sosialisasi ini, peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai dismenore, termasuk penyebab, dampak, dan cara penanganannya.

Peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang nyeri menstruasi (dismenore) serta bagaimana teknik genggam jari dapat membantu meredakan nyeri. Edukasi ini memperkenalkan mereka pada metode non-farmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] W. Utami, D. A. Susanti, R. Pinandia, A. Riyani, H. Palupi, and M. Sholikhah, "AKTIVITAS BELAJAR PADA REMAJA PUTRI SAAT MENGALAMI MENSTRUASI DI MIN 1 BOJONEGORO," *Asuhan Kesehat.*, vol. 14, no. 1, pp. 15–19, 2024.
- [2] I. Hizkia, M. S. Ringo, and S. T. Hutapea, "Gambaran Sikap Penanganan Dismenore pada Remaja Putri di SMA Swasta St. Petrus Medan Tahun 2024," *J. Ris. Ilmu Kesehat. Umum*, vol. 2, no. 4, 2024, doi: <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i4.367>.
- [3] E. Destariyani and Yuniarti, "Pemberdayaan dan Pendampingan Remaja Dalam Mengatasi Keluhan Dismenore," *JMM(Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 8, pp. 2557–2563, 2024, doi: <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i3.22396>.
- [4] N. Afifah, "Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Remaja di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak," Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2022. [Online]. Available: http://repository.unissula.ac.id/25233/1/32101800051_fullpdf.pdf
- [5] E. Rahmawati, "Penyuluhan Dismenore serta Upaya Penanganan kepada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo," *J. Midwifery Community*, vol. 1, no. 1, 2023.
- [6] M. Lorenza, H. Dara, P. Yetti, M. Deni, and A. Titin, "EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DAN TEKNIK GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA," *J. Kesehat. Poltekkes Palembang*, vol. 18, no. 2, 2023, doi: <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i2.1814>.
- [7] Z. C. L. Rozni, S. Susaldi, and A. Purnama, "Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari

- Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Tunas Bangsa (DECES) Jurusan Keperawatan Tahun 2023,” *Inov. Kesehat. Glob.*, vol. 1, no. 2, 2024, doi: <https://doi.org/10.62383/ikg.v1i2.156>.
- [8] M. Rosiska, “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Op,” *J. Ilmu Kesehat. Dharmas Indones.*, vol. 1, no. 2, pp. 51–56, 2021.
- [9] J. Ramadina, Sri Utami, Sri Utami, “EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN DISMENOIRE,” *J. Online Mhs. Perpust. Fak. Keperawatan*, vol. 1, no. 1, 2014, [Online]. Available: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/3483>
- [10] R. F. T. SARI, “EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI (FINGER HOLD) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESARIA 6 JAM DI RUANG MAWAR RSUD DR KANUJOSO DJATIWIWOWO BALIKPAPAN TAHUN 2020,” POLITEKNIK KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR, 2020.
- [11] R. A. Siregar and N. S. Batubara, “Penyuluhan dan Senam Disminore pada Anak Remaja Putri DI Desa Joring Natobang Kecamatan Angkola Julu Padangsidimpuan,” *J. Pengabd. Masy. Aufa (JPMA)*, vol. 3, no. 1, pp. 5–12, 2021.
- [12] F. Asih, “PENGARUH PENYULUHAN TENTANG DISMENOIREA DENGAN PENGETAHUAN PENANGANAN DISMENOIREA SISWI KELAS X-XI MADRASAH ALIYAH SWASTA AL- AMIIN KP.PAJAK KEC.NA IX-X KAB. LABUHANBATU UTARA TAHUN 2019,” INSTITUT KESEHATAN HELVETIA MEDAN, 2019.
- [13] A. Febriani, S. Juwita, Y. Febrianita, and S. B. Riva’i, “Penyuluhan Dismenore Serta Upaya Penanganan Secara Komplementer Di SMA N 16 Pekanbaru,” *J. Hum. Educ.*, vol. 4, no. 6, 2024, doi: <https://doi.org/10.31004/jh.v4i6.1760>.
- [14] T. Eriyani, Karwati, I. Shalahuddin, and S. Pebrianti, “TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI (FINGER HOLD) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT DI RUANG PENYAKIT DALAM,” *MANUJU MALAHAYATI Nurs. J.*, vol. 6, no. 11, pp. 4348–4361, 2024, doi: DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i11.17029>.
- [15] D. A. Ningsih and Y. S. Wahyuni, “Pengaruh Teknik Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri,” *J. Kebidanan Besurek*, vol. 6, no. 1, pp. 37–43, 2021, doi: <https://doi.org/10.51851/jkb.v6i2.287>.