

---

## EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DAN TEKNIK GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA

### *THE EFFECTIVENESS OF WARM COMPRESS AND FINGER HOLD TECHNIQUES ON REDUCING DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS*

---

Info artikel    Diterima:17 September 2023    Direvisi: 30 September 2023    Disetujui: 20 Desember 2023

---

Maya Lorenza<sup>1</sup>, Dara Himalaya<sup>2</sup>, Yetti Purnama<sup>3</sup>, Deni Maryani<sup>4</sup>,  
Titin Aprilatutini<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

(E-mail penulis korenspondensi: mayalorenza464@gmail.com)

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Dismenore adalah salah satu gangguan yang terjadi saat menstruasi. Dismenore diakibatkan oleh adanya peningkatan hormon prostaglandin yang mengakibatkan otot uterus berkontraksi. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore yaitu dengan menggunakan terapi non farmakologi berupa terapi kompres hangat dan teknik genggam jari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kompres hangat dan teknik genggam jari terhadap penurunan dismenore pada remaja.

**Metode:** Rancangan penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pra-Eksperimental* dengan pendekatan yang digunakan adalah *two-group pre-test* dan *post-test design*. Sampel penelitian ini sebanyak 34 responden Mahasiswa tingkat I dan II Prodi D3 Kebidanan Universitas Bengkulu yang dipilih dengan menggunakan metode *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dan diolah serta dianalisis dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan kompres hangat dan teknik genggam jari didapatkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000 dan  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan perbedaan signifikan rata-rata penurunan intensitas dismenore sebelum dan sesudah perlakuan, dimana pada teknik genggam jari yaitu sebesar 8,00 sedangkan rata-rata penurunan intensitas dismenore pada kompres hangat sebesar 7,50.

**Kesimpulan:** Penelitian ini dapat disimpulkan bahwasanya yang paling efektif dalam menurunkan dismenore yaitu dengan menggunakan teknik genggam jari.

**Kata kunci:** Dismenore, Kompres Hangat, Teknik Genggam Jari

#### ABSTRACT

**Background:** *Dysmenorrhea is a disorder that occurs during menstruation. Dysmenorrhea is caused by an increase in the hormone prostaglandin, which causes the uterine muscles to contract. Efforts that can be made to overcome dysmenorrhea are made by using non pharmacological therapy in the form of warm compresses and finger hold techniques. The purpose of this study was to determine the effectiveness of warm compresses and finger holding techniques to reduce dysmenorrhea in adolescents*

**Methods:** *The design of this study uses the Pre Experimental research method, with a two-group pre-test and post-test design. The sample of this study was comprised of 34 respondents students of levels I and II of the Diploma Three (D3) Midwifery Study Program University of Bengkulu who were selected using the total sampling method. Data collection was carried out using observation sheets. The data was then processed and analyzed using the Wilcoxon Sign Rank test.*

**Results:** *The results showed that after being given warm compresses and the finger hold technique, the Asymp. sig. (2-tailed) was 0.000 and  $p = 0.000 < 0.05$ . This shows a significant difference in the average decrease in the intensity of dysmenorrhea before and after treatment, wherein the finger hold technique was equal to 8.00 while the average decrease in the intensity of dysmenorrhea on warm compresses was 7.50*

**Conclusion:** *This study it can be concluded that the most effective way to reduce dysmenorrhea is to use the finger hold technique.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Warm Compress, Finger Hold Technique*

## PENDAHULUAN

Dismenore adalah salah satu gangguan yang terjadi saat menstruasi salah satunya adalah kram otot atau nyeri pada bagian perut yang menyebar sampai kepinggung, paha sampai betis, mual muntah, pusing, nyeri kepala serta sering kali pingsan. Dismenore diakibatkan oleh adanya peningkatan hormon prostaglandin yang mengakibatkan otot uterus berkontraksi.<sup>1</sup>

Angka kejadian dismenore di Asia adalah 74,5% yang dialami oleh remaja putri.<sup>2</sup> Penelitian di Saudi Arabia mengungkapkan bahwa 85,7% penderita dismenore primer, 12,7% diantaranya dismenorea ringan, 65,6% dismenorea sedang dan 8,4% dismenore berat dengan 55,8% responden menggunakan obat pereda nyeri anti inflamasi non steroid.<sup>3</sup> Remaja putri yang mengalami dismenore dengan angka kejadian di Indonesia adalah sebesar 55%.<sup>2</sup> Penelitian di Denpasar, menunjukkan prevalensi dismenore primer pada remaja putri ditemukan sebesar 74,42% dan sebesar 81,25% merupakan derajat ringan, 6,25% derajat sedang dan 12,5% derajat berat.<sup>4</sup>

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore dapat dilakukan dengan tindakan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi secara farmakologi diantaranya dengan pemberian obatan analgetik seperti novalgin, ponstan, aspirin, pengobatan hormonal, obat non steroid prostaglandin seperti ibuprofen serta naproksen serta dilatasi *kanalis servikalis*. Terapi secara non-farmakologi dilakukan dengan cara kompres hangat, berolahraga, terapi mozart, relaksasi, distraksi, minuman herbal dan teknik genggam jari.<sup>5</sup>

Penanganan dismenore sangat penting dilakukan, upaya yang dapat dilakukan salah satunya penanganan dismenore secara non farmakologi dengan menggunakan kompres hangat. Kompres hangat adalah metode penggunaan suhu hangat dengan menggunakan buli-buli panas secara konduksi dimana suhu yang digunakan berkisar antara 40°C hingga 50°C. Pemberian kompres hangat pada bagian tubuh akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus kemudian dirangsang oleh sistem efektor yang dapat mengeluarkan vasodilatasi perifer, sehingga

terjadi perubahan pembuluh darah yang dapat memberikan rasa hangat pada otot tubuh dan menurunkan rasa nyeri.<sup>6</sup>

Terapi non farmakologis lainnya yang dapat digunakan yaitu dengan menggunakan teknik menggenggam jari. Teknik menggenggam jari merupakan bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu*. *Jin Shin Jyutsu* adalah akupresur Jepang dalam bentuk seni yang menggunakan sentuhan sederhana tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh. Pemberian teknik genggam jari ini adalah cara yang sangat bermanfaat, dan mudah dilakukan, dengan melakukan teknik genggam jari secara konsisten dapat membuat saraf eferen menjadi terlambat ke pintu gerbang talamus dan ke pusat nyeri korteks serebri, sehingga dapat menurunkan dismenore.<sup>7</sup>

Berdasarkan hasil data survei awal peneliti lakukan pada tanggal 30 Agustus 2022 dengan cara menyebarkan kuesioner yang dilakukan peneliti pada mahasiswa D3 kebidanan Universitas Bengkulu tingkat I dan tingkat II, didapatkan bahwa mahasiswi D3 kebidanan Universitas Bengkulu tingkat I dan tingkat II berjumlah 214 mahasiswi, terdiri dari 102 mahasiswi tingkat I, dan 112 mahasiswi tingkat II. Mahasiswi D3 kebidanan Universitas Bengkulu tingkat I dan tingkat II yang mengisi kuesioner berjumlah 211 dan didapatkan hasil bahwa 34 orang yang mengalami dismenore primer, 23 orang dari tingkat I dan II orang dari tingkat II, dimana mahasiswi tersebut mengatakan dismenore yang dialami sangat mengganggu aktifitas sehari-hari. Usaha yang dilakukan oleh mahasiswa pada saat dismenore diantaranya adalah minum obat, olahraga, istirahat atau tidur dan sisanya mengatakan tidak melakukan apa-apa.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Kompres Hangat dan Teknik Genggam Jari terhadap Penurunan Dismenore pada Mahasiswa Tingkat I dan II D3 Kebidanan Universitas Bengkulu".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Pra-Eksperimental* dengan pendekatan yang digunakan adalah *two-group pretest-posttest*

*design*. Peneliti menggunakan dua kelompok intervensi yaitu kelompok pertama dengan kompres hangat dan kelompok kedua dengan teknik genggam jari. Pemberian kompres hangat dilakukan dengan menggunakan suhu 40-50°C selama 20 menit, sedangkan teknik genggam jari dilakukan dengan menggenggam jari tangan mulai dari ibu jari hingga jari kelingking yang digenggam erat selama tiga menit baik jari tangan kanan maupun kiri dengan intervensi dilakukan pada hari pertama dan hari kedua.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa D3 kebidanan Universitas Bengkulu Tingkat I dan II yang mengalami nyeri dismenore primer berjumlah 34 mahasiswi. Sampel penelitian ini adalah seluruh populasi (*total sampling*) yang mengalami nyeri dismenore primer. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 03 Maret sampai dengan 03 April 2023. Pengolahan data yang dilakukan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariante.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Usia Responden, Usia Menarche, dan Lama Menstruasi**

Karakteristik	Kompres Hangat		Teknik Genggam Jari		Total	
	n	%	n	%	n	%
<b>Usia Responden</b>						
15-16 tahun	0	0	0	0	0	0
17-18 tahun	10	58,82	12	70,59	22	64,71
19-20 tahun	7	41,18	5	29,41	12	35,29
<b>Usia Menarche</b>						
≤ 12 tahun	6	35,29	6	35,29	12	35,29
13-15 tahun	9	52,94	10	58,82	19	55,88
≥ 16 tahun	2	11,76	1	5,88	3	8,82
<b>Lama Menstruasi</b>						
3-4 hari	2	11,76	4	23,53	6	17,65
5-7 hari	15	88,24	13	76,47	28	82,35
> 8 hari	0	0,00	0	0,00	0	0,00

**Tabel 2. Perbandingan Penurunan Dismenore *Pre-Test* dan *Post-Test* Perlakuan Kompres Hangat dan Teknik Genggam Jari**

	Pre-Post Kompres Hangat			Pre-Post Teknik Genggam Jari		
	n	Mean Rank	Sum Of Rank	n	Mean Rank	Sum Of Rank
Negative Ranks	14	7.50	105.00	15	8.00	120.00
Positive Ranks	0	.00	.00	0	.00	.00
Ties	3			2		
Total	17			17		

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa tingkat I dan II Prodi D3 Kebidanan Universitas Bengkulu diperoleh bahwa umur responden terbanyak pada kelompok kompres hangat dan teknik genggam jari berada pada rentan 17-18 tahun yaitu sebanyak 22 orang (64,71%). Berdasarkan hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa dismenore primer biasanya terjadi pada usia 15 sampai 25 tahun dan kemudian hilang pada usia akhir 20-an atau

30-an tanpa ditemukan kelainan alat genital pada pemeriksaan genikologi, hal ini dikarenakan leher rahim yang bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian dismenore jarang ditemukan.<sup>8</sup>

Usia menarche responden berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa usia menarche terbanyak pada kelompok kompres hangat dan teknik genggam jari berada pada rentan 13-15 tahun yaitu sebanyak 19 orang (55,88%). Penelitian ini tidak sesuai dengan yang dilakukan oleh Gunawati (2021) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara umur

menarache dengan tingkat dismenore, karena pada hasil penelitian ini diketahui sebagian siswi mempunyai umur menarache normal. Hasil penelitian Hamzah (2021) mengatakan bahwa ada perbedaan pendapat dengan hasil penelitiannya yang mengatakan ada hubungan antara umur menarache terhadap kejadian dismenore akan tetapi usia menarache < 12 tahun yang paling berpengaruh dengan kejadian dismenore, dikarenakan semakin dini seseorang mengalami menstruasi akan menyebabkan semakin sering uterus berkontraksi akibatnya semakin banyak prostaglandin yang diproduksi sehingga menimbulkan rasa nyeri yang hebat saat menstruasi.

Lamanya menstruasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa lamanya menstruasi terbanyak pada kelompok kompres hangat dan teknik genggam jari berada pada rentan 5-7 hari yaitu sebanyak 28 orang (83,35%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Gunawati (2021) yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan tingkat dismenore, hal ini dikarenakan sebagian besar responden mempunyai lama menstruasi 5-7 hari.

Hasil rata-rata skala dismenore sebelum diberikan kompres hangat adalah sebesar 2,12 dan setelah diberikan kompres hangat menjadi 1,29 sehingga terdapat penurunan skala dismenore setelah diberikan perlakuan dengan didapatkan selisih 0,82353 digunakan sebagai representasi dari keseluruhan data skala dismenore, sehingga dari data diatas menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat merupakan cara untuk menghilangkan atau menurunkan rasa nyeri tanpa memberikan efek samping. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan Penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang.<sup>9</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Mahua (2018), tentang pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap dismenore pada remaja putri di SMK Penerbangan Angkasa Singosari malang dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi kompres air hangat terhadap penurunan tingkat nyeri sedang dari 75% menjadi 18,8% responden dan terdapat 12,5% responden yang nyerinya hilang. Penurunan ini terjadi dikarenakan kompres

hangat adalah metode yang efektif dalam menurunkan dismenore sehingga responden merasa nyaman dengan kompres hangat yang diberikan. Kompres hangat dilakukan untuk mengurangi atau membebaskan nyeri, mencegah spasme otot, dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu.<sup>10</sup>

Tindakan terapi kompres hangat ini merupakan tindakan yang cukup efektif dalam menurunkan nyeri, hal ini dikarenakan dari hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh penggunaan kompres hangat terhadap penurunan dismenore, yang dapat dilihat dari nilai perbedaan signifikansinya. Perbedaan tersebut dapat dimaknai bahwa adanya perubahan penurunan dismenore pada mahasiswa yang diteliti, hal ini terjadi karena intervensi yang diberikan berupa pemberian kompres hangat. Pemberian kerja dari kompres hangat ini memakai prinsip penghantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan buli-buli panas pada perut bagian bawah, sehingga akan terjadi perpindahan panas dari buli-buli ke dalam perut dan akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos.<sup>9</sup>

Penelitian ini didukung oleh penelitian Maidartati (2018) yang menunjukkan remaja yang mengalami dismenore itu sebanyak 47 orang, dimana diketahui sebelum dilakukan kompres hangat tingkat nyeri dismenore yaitu 23 orang 48,9% nyeri sedang, 14 orang 29,8 % nyeri ringan dan 10 orang 21,3% nyeri berat sedangkan setelah dilakukan kompres hangat tingkat nyeri dismenore menjadi 33 orang 70,2% nyeri ringan, 13 orang 27,7% nyeri sedang dan 1 orang 2,1% tidak nyeri, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri haid pada remaja di bandung.<sup>11</sup>

Rata-rata skala dismenore sebelum diberikan teknik genggam jari adalah sebesar 2,12 dan setelah diberikan teknik genggam jari menjadi 1,18 sehingga terdapat penurunan skala dismenore setelah diberikan perlakuan dengan didapatkan selisih 0,94118 digunakan sebagai representasi dari keseluruhan data skala dismenore. Teknik genggam jari merupakan upaya untuk meningkatkan kendali dan percaya untuk meningkatkan kendali dan percaya diri. Pemberian teknik genggam jari ini adalah cara yang sangat bermanfaat, dan mudah dilakukan,

dengan melakukan teknik genggam jari secara konsisten dapat membuat saraf eferen menjadi terlambat ke pintu gerbang talamus dan ke pusat nyeri korteks serebri, sehingga dapat menurunkan dismenore.<sup>7</sup>

Hasil wawancara responden menyatakan dari hasil menggenggam jari nyeri yang dirasakan menjadi ringan, hal ini dikarenakan teknik genggam jari dapat menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut aferen non-nociceptor. Serabut-serabut ini menyebabkan gerbang menutup sehingga stimulus kortikal diblokir atau dikurangi oleh counter stimulus berupa relaksasi dan genggam jari, jadi kualitas rasa sakit berubah atau mengalami modulasi sebagai akibat dari rangsangan relaksasi genggam jari.<sup>2</sup> Terapi genggam jari kemudian menstimulasi pengeluaran hormone melatonin dan memproduksi zat endorphin dan encephalin yang dimana keduanya mampu membuat tubuh menjadi rileks, tenang, rasa nyeri berkurang dan menimbulkan perasaan senang.<sup>2</sup>

Menurut penelitian Ningsih (2021), yang berjudul pengaruh teknik genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri, didapatkan rata-rata nyeri dismenore sebelum intervensi adalah 4,33, nilai terendah 2 dan tertinggi 6, setelah dilakukan intervensi rata-rata nyeri dismenore adalah 2,73, nilai terendah 1 dan tertinggi 5 dengan nilai beda mean 1,6 sehingga ada pengaruh teknik genggam jari terhadap nyeri dismenore, hal ini dikarenakan teknik genggam jari merupakan teknik yang berhubungan dengan jari tangan dan aliran energi didalam tubuh yang dapat mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional di sepanjang jari-jari yang terdapat saluran yang berhubungan dengan berbagai organ dan emosi.<sup>12</sup>

Teknik genggam jari dapat dilakukan dengan cara menggenggam jari secara lembut, dengan posisi berbaring, mata terpejam dan rileks sambil menarik nafas. Jari tangan yang dilakukan mulai dari ibu jari hingga jari kelingking yang digenggam dengan erat selama dua sampai tiga menit baik jari tangan kanan maupun tangan kiri. Menggenggam jari masing-masing lamanya dilakukan sekitar dua sampai tiga menit, boleh lebih akan tetapi disarankan untuk tidak kurang dari dua menit untuk memperoleh hasil yang lebih optimum. Pemberian teknik genggam jari ini adalah cara yang sangat bermanfaat, dan mudah dilakukan, dengan melakukan teknik genggam jari secara konsisten dapat membuat saraf eferen menjadi terlambat ke pintu gerbang

talamus dan ke pusat nyeri korteks serebri, sehingga dapat menurunkan dismenore.<sup>7</sup>

Tindakan terapi teknik genggam jari merupakan tindakan yang cukup efektif dalam menurunkan nyeri, hal ini dikarenakan dari hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh penggunaan teknik genggam jari terhadap penurunan dismenore, yang dapat dilihat dari nilai perbedaan signifikansinya. perbedaan tersebut dapat dimaknai bahwa ada perubahan penurunan dismenore pada mahasiswa yang diteliti, hal ini terjadi dikarenakan intervensi yang diberikan berupa teknik genggam jari. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang berjudul *Effects of Finger Handheld Therapy on Dysmenorrhea In SMKN 07 Kota Bengkulu*, menunjukkan nilai rata-rata signifikansi terapi genggam jari sebelum dan sesudah intervensi didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap kelompok yang diberikan terapi genggam jari sebelum dan sesudah intervensi.<sup>13</sup>

Berdasarkan hasil analisis perbedaan rata-rata perubahan dismenore antara kelompok yang diberikan perlakuan kompres hangat dan teknik genggam jari pada Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Universitas Bengkulu. Hasil selisih rata-rata skala dismenore sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kompres hangat yaitu sebesar 0,82353 sedangkan rata-rata intensitas dismenore saat diberikan teknik genggam jari sebesar 0,94118 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil perubahan dismenore yang diberikan perlakuan kompres hangat dan teknik genggam jari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Mahua (2018), yang menemukan bahwa hasil penelitian pada kelompok kompres hangat terdapat pengaruh penurunan terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMK Penerbangan Angkasa Singosari, sedangkan penelitian dari Destriyani (2018) menunjukkan kelompok teknik genggam jari dapat diperoleh bahwa perbedaan rata-rata kelompok terapi genggam jari sebelum dan sesudah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna dari penurunan dismenore saat diberikan terapi kompres hangat dan teknik genggam jari yang dapat diterima secara signifikan.

Berdasarkan dari nilai Sig.(2-tailed) adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan teknik genggam jari dan

kompres hangat dalam menurunkan dismenore. Penurunan intensitas dismenore setelah menggunakan teknik genggam jari dengan rata-rata penurunan tersebut sebesar 8.00 dan teknik kompres hangat dengan rata-rata penurunan sebesar 7.50, sehingga dapat disimpulkan bahwasanya yang paling efektif dalam menurunkan dismenore yaitu dengan menggunakan teknik genggam jari.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan skala rata-rata perubahan dismenore sebelum diberikan kompres hangat dan teknik genggam jari keduanya adalah sebesar 2,12. Perubahan skala rata-rata dismenore sesudah diberikan kompres hangat dan teknik genggam jari sebesar 1,29 dan 1,18. Hasil penelitian Sig.(2-tailed) menunjukkan nilai sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, ada pengaruh penggunaan teknik genggam jari dan kompres hangat dalam menurunkan dismenore. Perbandingan dari penurunan intensitas dismenore rata-rata pada kompres hangat sebesar 7,50 dan pada teknik genggam jari sebesar 8,00 sehingga dapat disimpulkan bahwasanya yang paling efektif dalam menurunkan dismenore yaitu dengan menggunakan teknik genggam jari. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengatasi dismenore pada remaja putri dengan tidak mengkonsumsi terapi farmakologi akan tetapi dengan menggunakan terapi non farmakologi dengan menggunakan teknik menggenggam jari sebagai solusi untuk menghilangkan dismenore.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada seluruh responden dan pihak-pihak yang terlibat dan membantu dalam proses penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ani M, Sulistyani PA, Ika NS, Syastriani IPS, Meti P, Hanik KN, Asyifa UIK, Niken BA, Anis LM, Sariestya R, Sri S, Nita AP, Lina H UK. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Global Eksekutif Teknologi; 2022.
2. Setyowati H. *Akupresue Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*.

- UNIMMA PRESS; 2018.
3. Rafique N ASM. Prevalence of primary dysmenorrhea and its relationship with body mass index. *J Obstet Gynaecol Res*. 2018;44(9):1773-1778. doi:10.1111/jog.13697
4. Silaen RMA, Ani LS PW. *Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Di Denpasar*. Vol 8.; 2019. <https://ojs.unud.ac.id>
5. Nugroho T BL. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika; 2017.
6. Ningsih DA WY. Pengaruh Teknik Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri The Effect Of Finger Gripping Technique On Reducing Dysmenorrhea Pain In Adolescent Girls. *J Kebidanan Basurek*. 2021;6:37-43.
7. Saras T. *Jin Shin Jyutsu Keajaiban Terapi Sentuhan Yang Menyembuhkan*. Tiran Media; 2018.
8. Wardani PK, Fitriana CS. Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *J Ilmu Kesehat Indones E-ISSN*. 2021;2(1):2745-8555.
9. Cahyanto EB, Ika S, Sukamto AN. *Komplementer Berbasis Bukti*. CV AL Qalam Media Lestari; 2020.
10. Sumiaty, Putri MS H. *Atasi Dismenpre Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia; 2022.
11. Maidartati, Sri H AP. Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. *J Keperawatan BSI*. 2018;VI:156-164.
12. Hasaini A. Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op Appendiktomi di Ruang Bedah (Al-Muizz) RSUD Ratu Zalecha Martapura Tahun 2019. *Din Kesehat J Kebidanan Dan Keperawatan*. 2020;10(1):76-90. doi:10.33859/dksm.v10i1.394
13. Destriyani E, Sri S, Lusi A DW. Effects of Finger Handheld Therapy on Dysmenorrhea in SMKN 07 Kota Bengkulu. *Adv Heal Sci Res*. 2019;14:77-79.