

## ABSTRAK

Gangguan menstruasi yang sering dikeluhkan oleh remaja 6-12 bulan pertama setelah *menarche* adalah dismenorea. Teknik relaksasi Genggam jari termasuk teknik non farmakologis mengurangi rasa nyeri pada remaja yang mengalami dismenorea. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas dismenorea pada remaja di SMAN 3 Lamongan.

Desain penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental dengan pendekatan *one group pre post test*. Populasi adalah seluruh remaja yang mengalami dismenorea di SMAN 3 Lamongan 52 remaja, dengan *simple random sampling* didapatkan sampel 16 remaja . Terdapat 2 variabel, variabel independen dengan teknik relaksasi genggam jari dan dependen dengan intensitas nyeri. Pengumpulan data menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisis statistik menggunakan *wilcoxon* dengan taraf signifikansi 0,05

Hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian teknik relaksasi genggam jari mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 9 responden (56,2%). setelah pemberian teknik relaksasi genggam jari sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (56,2 %). Didapatkan  $p \text{ value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$ . Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap intensitas dismenorea pada remaja di SMAN 3 Lamongan. Teknik relaksasi genggam jari menyebabkan nyeri terhambat dan berkurang. Diharapkan dapat menambah wawasan terhadap penatalaksanaan nyeri non farmakologi, oleh karena itu remaja dapat mempraktekkan genggam jari sebagai upaya menurunkan nyeri menstruasi.

**Kata Kunci:** *Relaksasi, Genggam Jari, Dismenorea*