

## Pengaruh Teknik Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

### *The Effect Of Finger Gripping Technique On Reducing Dysmenorrhea Pain In Adolescent Girls*

Dewi Aprilia Ningsih. I<sup>1,\*</sup>, Yeni Sri Wahyuni<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Stikes Tri Mandiri Sakti Bengkulu

Email : [dewiaprilianingsih.i@gmail.com](mailto:dewiaprilianingsih.i@gmail.com)

#### Abstrak

Teknik menggenggam jari merupakan bantuan sederhana dan ampuh untuk menyelaraskan dan membawa tubuh menjadi seimbang. Relaksasi genggam jari digunakan untuk memindahkan energi yang terhambat menjadi lancar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Kabupaten Bengkulu Tengah Tahun 2020. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperiment* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-postet design*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMPN 1 Kabupaten Bengkulu Tengah yang mengalami dismenore sebanyak 30 orang. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon sign rank*. Hasil penelitian 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. Ada pengaruh teknik genggam jari terhadap nyeri dismenore  $p=0.000$ . Berdasarkan hasil penelitian diharapkan pihak Puskesmas melalui unit PKPR dan pihak sekolah melalui unit UKS dapat melatih remaja melalui PIK-R SMPN 1 untuk terapi teknik genggam jari sebagai upaya mengurangi nyeri dismenore dan meminimalkan penggunaan obat farmakologi.

**Kata kunci:** Teknik Genggam Jari, Dismenore, Remaja

#### Abstract

*The finger gripping technique is a simple and powerful aid in aligning and bringing the body into balance. Finger grip relaxation is used to move blocked energy smoothly. This study aims to determine the effect of finger gripping techniques on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMPN 1 Central Bengkulu Regency in 2020. This study used a quasi-experimental method using a one group pretest-postet design. The sample in this study were all students of SMPN 1 Central Bengkulu Regency who experienced dysmenorrhea as many as 30 people. Data analysis using the Wilcoxon sign rank test. The results showed that the average dysmenorrhea pain before the intervention was 4.33, the lowest value was 2 and the highest was 6, after the intervention the average dysmenorrhea pain was 2.73, the lowest value was 1 and the highest was 5 with a mean difference of 1.6. There is an effect of finger gripping technique on dysmenorrhea pain  $p = 0.000$ . Based on the results of the study, it is hoped that the Puskesmas through the PKPR unit and the school through the UKS unit can train adolescents through PIK-R SMPN 1 for finger gripping technique therapy as an effort to reduce dysmenorrhea pain and minimize the use of pharmacological drugs.*

**Keywords :** *Finger Gripping Technique, Dysmenorrhea, Adolescent*

#### PENDAHULUAN

Gangguan siklus haid merupakan masalah yang kerap dikeluhkan oleh remaja, selain itu keluhan lain yang

dikeluhkan remaja juga ialah dismenore atau nyeri haid. Dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat

ketidakseimbangan hormon progesterone sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang dialami wanita (Juliana, Rompas & Onibala, 2019).

Angka kejadian dismenore di Swedia sekitar 72%. Berdasarkan hasil penelitian di Amerika Serikat presentase kejadian dismenore sekitar 60 persen, dimana dismenore dialami 30 persen sampai 50 persen wanita usia reproduksi dan 10 persen sampai 15 persen diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar disekolah dan kehidupan keluarga (Dewi, 2019).

Angka kejadian dismenore di Indonesia terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43 persen hingga 93 persen, dimana sekitar 74-80 persen remaja mengalami dismenore ringan (Surmiasih & Priyati, 2018). Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun acap kali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Pada masyarakat Indonesia sendiri, kurang dari 25% yang melakukan konsultasi dengan dokter untuk masalah dismenore dan sebagian besar melakukan pengobatan sendiri karena tindakan tersebut dapat dilakukan segera ketika mengalami nyeri misalnya membeli obat yang dijual bebas (Rustam dalam Rahmawati, Situmorang & Yulianti, 2019).

Dismenore dapat disebabkan karena adanya suatu proses penyakit atau stress yang berlebihan, tetapi penyebab tersering nyeri haid diduga karena terjadinya ketidakseimbangan hormonal. Ada 2 jenis nyeri haid primer dan sekunder. Dismenore primer tidak ditemukan penyebab yang mendasar dan dismenore sekunder penyebabnya adanya kelainan kandungan (Kusmiran dalam Gustina, E & Djannah, S. N. 2017).

Dismenore dapat menyebabkan penderita menjadi lemas tidak bertenaga sehingga berdampak negatif pada aktifitas sehari-hari dan secara psikologis akan sangat mengganggu, bahkan menjadi salah satu alasan penderita tidak bisa melakukan

aktifitas kegiatan sehari-hari, kehilangan konsentrasi belajar di sekolah dan izin tidak mengikuti pembelajaran (Dewi, 2019).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi dismenore salah satunya dengan pemberian obat untuk mengurangi nyeri, namun pemberian obat penghilang nyeri dalam jangka waktu lama tentu saja memiliki efek samping yang berbahaya bagi kesehatan perempuan (Rahmawati, Situmorang & Yulianti, 2019). Perlu adanya alternatif penanganan dismenorea non farmakologi yang tidak memberikan dampak untuk tubuh salah satunya dengan menggunakan teknik genggam jari (Destariyani, E. 2019). Teknik genggam jari, merupakan metode yang sederhana dan dari beberapa penelitian mengatakan bahwa metode ini efektif dalam mengurangi nyeri. Teknik menggenggam jari merupakan bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu*. *Jin Shin Jyutsu* adalah akupresur Jepang. Bentuk seni yang menggunakan sentuhan sederhana tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh. Tangan (jari dan telapak tangan) adalah alat bantuan sederhana dan ampuh untuk menyelaraskan dan membawa tubuh menjadi seimbang. Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Ibu jari berhubungan dengan perasaan khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan, dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati (Saras, T, 2019).

Perasaan yang tidak seimbang, seperti khawatir, takut, marah, kecemasan, dan kesedihan dapat menghambat aliran energi yang mengakibatkan rasa nyeri. Relaksasi genggam jari digunakan untuk memindahkan energi yang terhambat menjadi lancer. Perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen *non nosiseptor*. Serabut saraf *non nosiseptor* mengakibatkan “pintu gerbang”

tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang (Hill, 2011 dalam Anang dan Rina 2018).

Hasil penelitian Astutik & Kurlinawati (2017) dengan judul “Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post section caesarea* di ruang delima RSUD Kertosono” didapatkan hasil Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono ( $p;0,001$ ). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Destariyani, E. (2019) dengan judul “*Effects of Finger Handheld Therapy on Dysmenorrhea In SMKN 07 Kota Bengkulu*” didapatkan hasil ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore.

Walaupun angka kejadian dismenore pada remaja tinggi namun saat ini belum ada data yang tersedia baik di Dinas Kesehatan Propinsi maupun Dinas Kesehatan Kabupaten untuk angka kejadian dismenore. Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kabupaten Bengkulu Tengah tahun 2020, SMP yang berada di Kabupaten Bengkulu Tengah tersebar di 10 kecamatan dan jumlah siswi terbanyak di SMPN 5 jumlah siswi 218 orang dan SMPN 3 jumlah siswi 208 orang di SMPN 1 Kabupaten Bengkulu Tengah dengan jumlah siswi 440 orang.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di 3 SMPN didapatkan data dari Unit Kesehatan Sekolah (UKS) bahwa setiap bulannya selalu saja ada siswi yang meminta izin untuk tidak mengikuti proses pembelajaran karena mengalami nyeri perut dan mual akibat menstruasi. Data yang tercatat tahun 2019 di SMPN 5 dari 218 siswi yang mengalami dismenore 18 orang (8,2%), SMPN 3 dari 208 siswi yang mengalami dismenore 12 orang (5,8%) dan di SMPN 1 Kabupaten Bengkulu Tengah dari 440 siswi yang mengalami dismenore 43 orang (9,7%). Hasil wawancara di SMPN 1 kabupaten Bengkulu Tengah pada tanggal 1 Maret 2020 dengan

menggunakan kuesioner yang dilakukan peneliti terhadap 15 orang siswi diperoleh 9 siswi (60%) yang mengalami dismenore. Dari 9 siswi yang mengalami dismenore mengatakan jika sedang dismenore mereka selalu mengkonsumsi obat penahan nyeri 3 orang (33,3%), di bawa istirahat 2 orang (22,2%) dan mengkonsumsi minuman yang dijual bebas untuk mengatasi dismenore 4 orang (44,5%).

Berdasarkan uraian diatas dan penelitian yang terdahulu, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh teknik genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Kabupaten Bengkulu Tengah”.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperiment* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-postet design*. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok intervensi, kelompok intervensi (diteliti keadaan sebelum dan sesudah) pada desain ini pengukuran dilakukan dua kali, pengukuran pertama dilakukan di awal (*pretest*) sebelum adanya intervensi dan pengukuran kedua (*posttest*) dilakukan setelah diberikan intervensi. Intervensi dilakukan pada hari pertama haid saat klien mengalami dismenore dengan melakukan intervensi teknik genggam jari selama 20 menit, klien dianjurkan mengambil posisi nyaman mungkin dengan berbaring ataupun duduk, fokus, relaks dengan menggenggam jarinya nyaman mungkin selama 2 menit untuk setiap jari. Setelah memberikan intervensi peneliti membagikan kembali kuesioner *posttest* untuk menilai *dismenore* setelah kegiatan intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMPN 1 Kabupaten Bengkulu Tengah yang mengalami dismenore pada bulan Maret 2020 sebanyak 43 orang. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive*

*sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Siswi yang mengalami dismenore atau nyeri menstruasi hari pertama atau hari kedua, Siswi yang tidak menggunakan terapi farmakologik ataupun ramuan herbal dan tidak mengonsumsi makanan ataupun minuman yang bermaksud untuk mengurangi nyeri dismenore selama perlakuan, Siswi yang bersedia menjadi responden.

Penelitian ini dilakukan saat terjadinya pandemi covid-19, dimana semua siswa SMPN diliburkan sebagai upaya memutus mata rantai penularan Covid-19. Sehingga penelitian dilakukan di rumah responden dengan kunjungan ke rumah responden.

dengan menerapkan protokol pencegahan covid-19 yaitu, menggunakan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan. Data primer diperoleh melakukan penilaian langsung nyeri *dismenore* yang dialami responden sebelum dan setelah intervensi.

Analisa yang dilakukan untuk melihat rata-rata (mean) dari tingkat dismenore. Analisis ini dilakukan dengan diawali uji normalitas data menggunakan *shapiro wilk*, karena data tidak berdistribusi normal maka analisis menggunakan Uji *Wilcoxon Sign rank* untuk melihat perbedaan rata-rata tingkat dismenore sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1**  
**Rata-rata Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Dan Setelah Teknik Genggam Jari**

Variabel	N	Min	Max	Mean	Beda Mean	SD
Nyeri dismenore sebelum intervensi	30	2	6	4.33	1.6	1.124
Nyeri dismenore sesudah intervensi	30	1	5	2.73		1.143

Berdasarkan hasil analisis tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri dismenore sebelum intervensi adalah 4.33, nilai terendah 2 dan tertinggi 6. Rata-rata nyeri dismenore setelah dilakukan intervensi nilai mean 2,73,

nilai terendah 1 dan tertinggi 5. Nilai beda rata-rata nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 1.6, t dapat diketahui bahwa terjadi perubahan pada nyeri dismenore setelah diberikan intervensi.

### 2. Analisis Bivariat

**Tabel 2**  
**Pengaruh Teknik Genggam Jari Terhadap Penurunan Dismenore Sebelum Dan Sesudah Intervensi**

Variabel	N	Min	Max	Mean	Beda Mean	p value
Nyeri dismenore sebelum intervensi	30	2	6	4.33	1.6	0.000
Nyeri dismenore sesudah intervensi	30	1	5	2.73		

Berdasarkan hasil analisis tabel 1 dapat diketahui bahwa nilai  $p=0,000 < \alpha =0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$

## PEMBAHASAN

### **Pengaruh teknik genggam jari terhadap penurunan dismenore sebelum dan sesudah intervensi**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat 7 responden dengan nyeri ringan sebelum intervensi, dimana terdapat 6 responden dengan nyeri ringan diangka 3, keluhan yang dirasakan adanya nyeri dan mules pada daerah perut dan klien dapat berkomunikasi dengan baik, 1 responden dengan nyeri ringan diangka 2, keluhan yang dirasakan nyeri yang hilang timbul pada bagian perut. Terdapat 23 responden dengan nyeri sedang. 11 responden dengan nyeri sedang diangka 4 dengan keluhan nyeri pada daerah perut klien terlihat mendesis, menyeringai, bisa menunjukkan lokasi nyeri dan masih bisa mengikuti perintah dengan baik dan ditandai dengan kram dan kaku pada perut, 6 responden nyeri sedang diangka 5 dengan keluhan yang dirasakan nyeri seperti tertekan atau bergerak dan masih bisa mengikuti perintah dengan baik dan 6 responden nyeri sedang diangka 6 dengan keluhan yang dirasakan nyeri seperti terbakar atau ditusuk-tusuk dan masih bisa mengikuti perintah dengan baik.

Hasil penelitian setelah intervensi menunjukkan terjadi perubahan nyeri dimana responden nyeri ringan sebanyak 22 orang, nyeri ringan diangka 3 sebanyak 8 orang, nyeri ringan diangka 2 sebanyak 10 orang dan nyeri ringan diangka 1 sebanyak 4 orang. Responden dengan nyeri sedang sebanyak 8 orang, nyeri sedang diangka 5 sebanyak 2 orang, nyeri sedang diangka 4 sebanyak 6 orang. Pada penelitian ini juga ditemukan 2 responden tidak terjadi penurunan skala nyeri setelah intervensi (6.7%). Berdasarkan hasil wawancara saat penelitian responden saat menstruasi selain

diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik genggam jari berpengaruh terhadap dismenore.

mengalami dismenore juga mengalami peningkatan asam lambung yang menyebabkan adanya rasa mual dan kurang konsentrasi, sehingga mempengaruhi produksi hormone *endorphin*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri sebelum intervensi 4,33 dan setelah kegiatan 2,73 terjadi penurunan nyeri setelah diberikan intervensi genggam jari dengan beda mean 1,6. Hasil wawancara klien menyatakan merasa nyeri terasa menjadi lebih ringan, dan tubuh menjadi lebih nyaman. Menggenggam jari disertai dengan menarik nafas dalam- dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada *meridian* (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan (Dewi (2010) dalam Destariyani, E, 2019).

Hasil uji statistik *wilcoxon sign rank* menunjukkan  $p=0,000 < \alpha =0,05$  berarti ada pengaruh teknik genggam jari dengan penurunan dismenore. Teknik genggam jari merupakan salah satu alternatif penanganan dismenorea non farmakologi yang sederhana, bisa dilakukan dimanapun dan setiap kali merasakan nyeri serta tidak memberikan dampak pada tubuh.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Astutik dan Kurlinawati (2017) dengan judul “Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post section caesarea* di ruang delima RSUD Kertosono” didapatkan hasil ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono ( $p;0,001$ ). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ramadina & Jumaini (2014) dengan judul “Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore”

didapatkan hasil ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari dengan penurunan nyeri dismenore.

Teknik relaksasi merupakan upaya untuk meningkatkan kendali dan percaya diri serta mengurangi stres yang dirasakan. Salah satu teknik relaksasi yang digunakan adalah teknik relaksasi genggam jari. Hormon *endorphin* yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Ramaiah, S, 2016). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tyas (2020) dengan judul pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien *post operasi sectio caesarea* di RSUD Sidoarjo menunjukkan hasil ada pengaruh genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post operasi sectio caesarea* di ruang rawatan kebidanan RSUD PARIAMAN RSUD Sidoarjo. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadina (2014) dengan judul “Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore” dengan hasil teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam efektif dalam menurunkan dismenore.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Laila (2010, dalam Destariyani, E, 2019) yang menyatakan penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dengan menggunakan obat golongan *Nonsteroid anti-inflammatory agents* (NSAIDs) diantaranya ada ibuprofen, *Naproxen*, *Diclofenac*, *Hydrocodone* dan *Acetaminophen*. Secara non farmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, kompres air hangat, distraksi dengan cara mengalihkan perhatian melalui kegiatan seperti membaca, menonton televisi dan mendengarkan musik/radio dan teknik genggam jari.

Dari hasil penelitian dapat terlihat bahwa pemberian intervensi teknik genggam jari berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore dengan syarat ketika pelaksanaan intervensi harus dalam keadaan konsentrasi dan relaks serta dilaksanakan sesuai dengan prosedur untuk mendapatkan hasil yang maksimal sehingga akan memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri saat dismenore. Metode ini efektif dalam mengurangi nyeri, sehingga teknik genggam jari bisa direkomendasikan untuk mengurangi nyeri yang dirasakan seseorang.

Teknik genggam jari bisa digunakan di SMPN 1 Kabupaten Bengkulu Tengah melalui unit Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai salah satu alternatif penanganan dismenorea non farmakologi yang tidak memberikan dampak untuk tubuh (Destariyani, E. 2019), dan mengurangi penggunaan pemberian obat pereda nyeri yang memiliki efek samping yang berbahaya bagi kesehatan perempuan jika digunakan dalam jangka waktu yang lama (Rahmawati, Situmorang & Yulianti, 2019).

Pemberian teknik genggam jari diharapkan dapat mengurangi angka absensi siswi mengikuti proses pembelajaran karena mengalami nyeri perut dan mual akibat menstruasi karena teknik genggam jari bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun siswi merasakan nyeri sehingga memberikan dampak positif peningkatan prestasi belajar siswi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa 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. Ada pengaruh teknik genggam jari terhadap dismenore  $p=0.000$

**DAFTAR RUJUKAN**

- Aspiani, RY. (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. CV. Trans Info Media: Jakarta Timur.
- Astutik & Kurlinawati. (2017) Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol.6 No.2 Desember 2017*.  
<https://sjik.org/index.php/sjik/article/view/6/16>
- Calis, KA. (2011). “Dysmenorrhea”. E-medicine Obstetrics and Gynecologyonline: <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>. Diakses 23 Maret 2020
- Destariyani, E. (2019). *Effects of Finger Handheld Therapy on Dysmenorrhea In SMKN 07 Kota Bengkulu*. <https://doi.org/10.2991/icihc-18.2019.20>.  
[https://www.researchgate.net/publication/332667085\\_Effects\\_of\\_Finger\\_Handheld\\_Therapy\\_on\\_Dysmenorrhea\\_In\\_SMKN\\_07\\_Kota\\_Bengkulu](https://www.researchgate.net/publication/332667085_Effects_of_Finger_Handheld_Therapy_on_Dysmenorrhea_In_SMKN_07_Kota_Bengkulu)
- Dewi. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di SMA Assanadiyah Palembang. *Journal Of Midwifery And Nursing Volume 1 No.1 Januari 2019*.  
<https://iocscience.org/ejournal/index.php/JMN/article/view/15/17>
- Dewi, Emmy Liana. (2010). Teknik Relaksasi: Genggam Jari untuk Keseimbangan Emosi. <https://ideguru.wordpress.com/2010/06/08/teknik-relaksasi-genggam-jari-untuk-keseimbangan-emosi/>
- Gustina, E & Djannah, S. N. (2017). Impact of dysmenorrhea and health-seeking behavior among female adolescents. *International journal of public health science 6 (2)141-145*.  
<https://ijphs.iaescore.com/index.php/IJPHS/article/view/6644/12920>
- Juliana, Rompas & Onibala (2019). Hubungan Dismenore dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja di SMAN 1 Manado. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/22895/22591>
- Rahmawati, Situmorang & Yulianti (2019). Pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri dismenore. *Jurnal kebidanan dan kesehatan tradisional, volume 4, no 2, september 2019*
- Ramadina & Jumaini. (2014). *Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore*, Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Riau. <https://media.neliti.com/media/publications/189644-ID-efektifitas-teknik-relaksasi-genggam-jari.pdf>
- Saras, T. (2019). *Jin shin jyutsu keajaiban terapi sentuhan yang menyembuhkan*. Semarang : Tiran Media
- Setiana, Anang, dan Rina Nuraeni (2018). Riset Keperawatan. Jawa Barat: LovRinz Publishing
- Surmiasih & Priyati (2018). Pengetahuan tentang menstruasi dengan upaya penanganan dismenorea pada siswi mts al-hidayah tunggul pawenang kecamatan adiluwih kabupaten pringsewu. *Midwifery Journal Vol. 3 No. 1 Januari 2018*.  
<http://journal.ummat.ac.id/index.php/MJ/article/view/126/100>
- Tyas, Dina Ayuning. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Bidan Komunitas Vol 3 No 2 (2020)*.  
<http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jbk/article/view/4616/346>
- Yuliastuti, C. (2015). Effect Of Handheld Finger Relaxation On Reduction Of Pain Intensity In Patients With Post-Appendectomy At Inpatient Ward, RSUD Sidoarjo. *International Journal of Medicine and Pharmaceutical Sciences (IJMPS), vol 5, no 3 ; 53-58* <https://pdfs.semanticscholar.org>