

**PENGARUH TERAPI LIMA JARI TERHADAP STRES
SAAT *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA
REMAJA PUTRI**

SKRIPSI



**OLEH :
Mariani Putri Uduk
NRP: 9103022040**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

**PENGARUH TERAPI LIMA JARI TERHADAP STRES
SAAT *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA
REMAJA PUTRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH :
Mariani Putri Uduk
NRP: 9103022040

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Mariani Putri Uduk

NRP : 9103022040

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH TERAPI LIMA JARI TERHADAP STRES SAAT
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 4 Juli 2026



Mariani Putri Uduk
NRP9103022040

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Mariani Putri Uduk
NRP : 9103022040

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :
PENGARUH TERAPI LIMA JARI TERHADAP STRES SAAT
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 3 Agustus 2026

Yang menyatakan



(Mariani Putri Uduk)

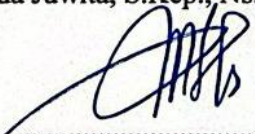
HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI LIMA JARI TERHADAP STRES SAAT
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI**

OLEH:
Mariani Putri Uduk
9103022040

Pembimbing Utama : Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep.

(
.....)

Pembimbing Pendamping : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep.

(
.....)

Surabaya, 4 Juli 2026

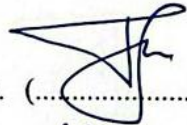
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI LIMA JARI TERHADAP STRES SAAT *PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)* PADA REMAJA PUTRI

Skripsi yang ditulis oleh Mariani Putri Uduk NRP. 9103022040 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 03 Agustus 2026 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....) 
2. Sekretaris: Ermalynda Sukmawati, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....) 
3. Anggota : Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....) 
4. Anggota : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....) 

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan



Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, skripsi ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa melimpahkan kasih, kekuatan, dan penyertaan-Nya. Karya ini saya persembahkan kepada-Mu sebagai ungkapan syukur atas berkat waktu, kesehatan, hikmat, dan kesempatan yang telah Engkau anugerahkan dalam setiap proses kehidupan. Terima kasih atas tuntunan dan penyertaan-Mu hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan

HALAMAN MOTTO

”Sebab setiap orang yang meminta, menerima dan setiap orang yang mencari, mendapat dan setiap orang yang mengetok, baginya pintu dibukakan”

(Lukas, 11:10)

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan rasa Syukur dan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Terapi Lima Jari Terhadap Stres saat *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada Remaja Putri”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Proses penyusunan skripsi ini penuh dengan tantangan dan keterbatasan. Namun, berkat doa, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, peneliti dapat melewati setiap tahap dengan baik sehingga skripsi ini terselesaikan. Karena itu, dengan penuh rasa hormat dan ketulusan hati, peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdhani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan Ketua Penguji atas pengajaran, arahan, koreksi motivasi, sehingga peneliti dapat memperbaiki skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Utama yang dengan penuh kesabaran telah memberikan waktu untuk bimbingan, arahan, saran, serta motivasi kepada penulis dalam proses pengerjaan skripsi.
3. Ibu Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, saran, arahan serta motivasi dan dukungan dalam proses pengerjaan skripsi.

4. Ibu Ermalynda Sukmawati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Sekretaris Penguji yang telah memberikan arahan, koreksi, serta motivasi sehingga peneliti dapat memperbaiki skripsi ini dengan baik
5. Ibu Ira Ayu Maryuti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan perhatian, bimbingan, dan motivasi kepada peneliti sejak awal perkuliahan hingga tahap penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, bimbingan selama masa perkuliahan, serta Staf Tata Usaha Fakultas Keperawatan yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi selama menempuh Pendidikan.
7. Kepada seluruh responden penelitian ini, yang antusias dan telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, serta partisipasinya. Tanpa kesediaan dan kerja sama yang diberikan, penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik.
8. Kepada Bapak Kepala Sekolah beserta seluruh staf SMA Katolik Stella Maris Surabaya yang telah memberikan kesempatan, izin, serta bantuan selama proses pengambilan data dan pelaksanaan penelitian, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
9. Orang tua tercinta, Bapak Hubertus Seran Nahak dan Mama Maria Yovita Uduk. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan karya ini tidak terlepas dari doa, dukungan dan pengorbanan yang tulus dari kedua orang tua. Setiap perjuangan yang peneliti lalui selalu disertai dengan doa yang tidak pernah putus serta kasih sayang yang begitu besar. Terima kasih atas cinta, kesabaran dan semangat yang selalu diberikan sehingga peneliti mampu

melewati setiap proses hingga sampai pada tahap ini. Segala pengorbanan dan ketulusan orang tua menjadi sumber motivasi yang sangat berarti dalam hidup peneliti.

10. Nenek tercinta, Dominika Iba yang selalu hadir memberi dukungan dan semangat di setiap langkah peneliti.
11. Keluarga besar Kakaniuk, Bestaek, Manekin, yang selalu memberikan doa, dukungan dan motivasi terhadap peneliti.
12. Sahabat terkasih, Inda, Tania, Devi, Della, Vemi, Lili, Dinda, dan lainnya, yang menjadi teman cerita serta saling menguatkan. Dukungan dan kehadiran kalian menjadi sumber semangat yang sangat berarti dalam perjalanan akademik peneliti hingga saat ini.
13. Peneliti mengucapkan terima kasih dan doa kepada almarhum opa Benediktus Bria, mama Maria Yasinta Luruk dan om Kristian Michael Seran yang semasa hidup telah memberikan kasih sayang, dukungan, serta nilai-nilai kehidupan yang sangat berarti. Meskipun telah tiada kenangan, nasehat, dan cinta yang diberikan akan selalu hidup dalam hati dan menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah hidup peneliti. Karya peneliti persembahkan sebagai bentuk penghormatan dan ungkapan terima kasih atas segala jasa dan pengorbanan yang telah diberikan semasa hidup.
14. Peneliti juga memberikan apresiasi kepada diri sendiri atas usaha, ketekunan dan semangat dalam menjalani setiap proses penyusunan skripsi ini. Setiap tantangan yang dihadapi menjadi pengalaman berharga yang memperkuat peneliti untuk terus melangkah hingga tahap ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi skripsi ini masih belum sempurna dan

masih terdapat kekurangan. Oleh sebab itu, peneliti sangat berharap mendapatkan kritik dan saran yang membangun sebagai bahan untuk perbaikan kedepannya. Harapannya skripsi ini bisa memberi manfaat, menambah wawasan, dan menjadi sumber referensi bagi pembaca maupun pihak lain yang membacanya.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xix
ABSTRAK	xx
ABSTRACT.....	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Terapi Lima jari.....	9

2.1.1	Pengertian Terapi Lima Jari	9
2.1.2	Manfaat Terapi Lima Jari	9
2.1.3	Mekanisme Terapi Lima Jari	10
2.1.4	Klasifikasi Terapi Lima Jari	11
2.1.5	Indikasi Terapi Lima Jari.....	12
2.1.6	Kontraindikasi Terapi Lima Jari Dalam Dosis Pemberian	13
2.1.7	SOP Terapi Lima Jari	14
2.2	Stres	16
2.2.1	Pengertian Stres	16
2.2.2	Faktor Penyebab Stres	17
2.2.3	Tingkatan Stres	18
2.2.4	Mekanisme Stres.....	20
2.2.5	Gejala Stres.....	21
2.2.6	Dampak Stres.....	21
2.2.7	Instrumen Stres	22
2.3	<i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	23
2.3.1	Pengertian PMS	23
2.3.2	Etiologi PMS	24
2.3.3	Fisiologi PMS.....	26
2.3.4	Gejala PMS.....	26
2.3.5	Dampak PMS.....	27
2.3.6	Instrumen PMS	28
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	31
3.1	Kerangka Konseptual	31
3.2	Pengaruh Terapi Lima Jari Terhadap Stres Saat <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) Pada Remaja Putri.....	32
3.3	Hipotesis	33
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	34
4.1	Desain Penelitian.....	34
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	35
4.2.1	Variabel Independen (Bebas)	35
4.2.2	Variabel Dependen (Terikat)	36
4.3	Definisi Operasional Penelitian	36
4.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	37
4.4.1	Populasi	37
4.4.2	Sampel	38
4.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	39
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	40
4.6	Metode Pengumpulan Data	41
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data	41
4.6.2	Instrumen Penelitian	43
4.7	Validitas dan Reliabilitas	46
4.7.1	Uji Validitas	46
4.7.2	Reliabilitas.....	48
4.8	Teknik Analisa Data	49
4.8.1	<i>Editing</i>	49

4.8.2	<i>Scoring</i>	50
4.8.3	<i>Tabulating</i>	51
4.8.4	<i>Entry Data</i>	52
4.8.5	Uji Hipotesis (<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>)	52
4.9	Etika Penelitian	53
4.9.1	<i>Respect for Persons</i> (Menghormati Martabat Manusia).....	54
4.9.2	<i>Beneficence</i> dan <i>Non-maleficence</i> (Berbuat baik dan tidak merugikan).....	54
4.9.3	<i>Justice</i> (Keadilan)	55
4.9.4	<i>Informed Consent</i> (Persetujuan Setelah Penjelasan).....	56
4.9.5	Kerahasiaan dan Privasi (<i>Confidentiality</i>).....	56
BAB 5	HASIL PENELITIAN	58
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	58
5.2	Hasil Penelitian.....	61
5.2.1	Data Umum.....	61
5.2.2	Data Khusus.....	66
BAB 6	PEMBAHASAN	69
6.1	Stres pada Remaja Putri saat PMS sebelum diberikan Intervensi Terapi Lima Jari	69
6.2	Stres pada Remaja Putri saat PMS setelah diberikan Intervensi Terapi Lima Jari	73
6.3	Pengaruh Terapi Lima Jari terhadap Stres pada Remaja Putri saat PMS	77
6.4	Keterbatasan Penelitian	82
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN	84
7.1	Kesimpulan.....	84
7.2	Saran	84
7.2.1	Bagi Remaja Putri.....	84
7.2.2	Bagi Perawat.....	85
7.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	85
DAFTAR PUSTAKA		86
LAMPIRAN.....		94
ARTIKEL PENELITIAN		113

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Terapi Lima Jari terhadap Stres saat PMS pada Remaja Putri	35
Tabel 4.2 Definisi Operasional Penerapan Terapi Lima Jari terhadap Stres saat <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) pada Remaja Putri.....	36
Tabel 4.3 Kisi-Kisi Instrumen DASS-21	44
Tabel 4.4 Kisi-Kisi Instrumen SPAF	46
Tabel 5.1 Laporan Komposisi Pendidik, Tenaga Kependidikan, dan Siswa di SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya Tahun 2025	60
Tabel 5.2 Distribusi Data Stres Sebelum dan Sesudah Pengaruh Terapi Lima Jari terhadap Stres saat <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) pada Remaja Putri. di SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya Tanggal 20 Mei–5 Juni 2026	66
Tabel 5.3 Hasil Normalitas Shapiro-Wilk Skor Stres Sebelum dan Sesudah Pengaruh Terapi Lima Jari terhadap Stres saat <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) pada Remaja Putri. di SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya Tanggal 20 Mei–5 Juni 2026	67
Tabel 5.4 Hasil Uji Hipotesis Skor Stres Sebelum dan Sesudah Pengaruh Terapi Lima Jari terhadap Stres saat <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) pada Remaja Putri. di SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya Tanggal 20 Mei–5 Juni 2026 Dengan Uji <i>Wilcoxon</i>	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi Lima Jari Terhadap Stres Saat <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) Pada Remaja Putri.....	31
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Penerapan Terapi Lima Jari Terhadap Stres Saat <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) Pada Remaja Putri	40
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya pada tanggal 20 Mei – 5 Juni 2026.....	62
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas di SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya pada tanggal 20 Mei – 5 Juni 2026.....	62
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche di SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya pada tanggal 20 Mei – 5 Juni 2026	63
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan di SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya pada tanggal 20 Mei – 5 Juni 2026	63
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggi Badan di SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya pada tanggal 20 Mei – 5 Juni 2026	64
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi di SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya pada tanggal 20 Mei – 5 Juni 2026	64
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Adakah Cara Mengatasi PMS di SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya pada tanggal 20 Mei – 5 Juni 2026	65
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Cara Untuk Mengatasi PMS di SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya pada tanggal 20 Mei – 5 Juni 2026.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden Penelitian	94
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	96
Lampiran 3. Lembar Data Demografi	97
Lampiran 4. <i>Standart Operasional Prosedure</i> (SOP) Terapi Lima Jari	99
Lampiran 5. Lembar Kuesioner <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i> (SPAF)	102
Lampiran 6. Lembar Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale - 21</i> (DASS-21).....	104
Lampiran 7. Tabulasi Data Demografi	105
Lampiran 8. Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawatan Kepada SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya.....	106
Lampiran 9. Surat Keterangan Izin Penelitian dari SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya	107
Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya	108
Lampiran 11. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	109
Lampiran 12. Uji Normalitas dan <i>Wilcoxon</i>	110
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	112

ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
ARTIKEL PENELITIAN	113
HALAMAN PERSETUJUAN	114
ABSTRAK	116
ABSTRACT	117
PENDAHULUAN	118
METODE PENELITIAN	118
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	119
SIMPULAN DAN SARAN	122
KEPUSTAKAAN	123
BIODATA PENULIS	125

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI LIMA JARI TERHADAP STRES SAAT PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI

oleh: Mariani Putri Uduk

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang muncul sebelum menstruasi akibat fluktuasi hormon reproduksi. Kondisi ini dapat meningkatkan kerentanan remaja putri terhadap stres sehingga memerlukan intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan, salah satunya terapi lima jari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi lima jari terhadap stres saat *premenstrual syndrome (PMS)* pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah 50 remaja putri di SMA Katolik St. Stella Maris Surabaya, dengan sampel sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Stres diukur menggunakan kuesioner *depression anxiety stress scale-21 (DASS-21)*, sedangkan PMS diidentifikasi menggunakan *shortened premenstrual assessment form (SPAF)*. Intervensi berupa terapi lima jari diberikan selama 15 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon signed-rank test*. Sebelum intervensi, rata-rata skor stres responden adalah $19,60 \pm 3,035$, kemudian menurun menjadi $12,40 \pm 6,223$ setelah pemberian terapi lima jari. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi lima jari terhadap penurunan stres pada remaja putri yang mengalami PMS. Terapi lima jari berpengaruh signifikan dalam menurunkan stres saat *premenstrual syndrome (PMS)* pada remaja putri. Penurunan stres setelah pemberian terapi hipnosis lima jari menunjukkan bahwa intervensi ini mampu membantu remaja mencapai kondisi relaksasi sehingga respons stres berkurang. Kondisi relaksasi tersebut diduga berkontribusi terhadap penurunan stres pada remaja putri yang mengalami PMS.

Kata Kunci: *Premenstrual Syndrome (PMS)*, Remaja Putri, Stres, Terapi Lima Jari.

ABSTRACT

THE EFFECT OF FIVE-FINGER THERAPY ON STRESS DURING PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) IN ADOLESCENT GIRLS

by: Mariani Putri Uduk

Premenstrual syndrome (PMS) is a collection of physical, psychological, and behavioral symptoms that appear before menstruation due to fluctuations in reproductive hormones. This condition can increase the vulnerability of adolescent girls to stress, thus requiring easy-to-implement non-pharmacological interventions, one of which is five-finger therapy. This study aims to determine the effect of five-finger therapy on stress during premenstrual syndrome (PMS) in adolescent girls. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest design approach. The study population was 50 adolescent girls at St. Stella Maris Catholic High School in Surabaya, with a sample of 30 respondents selected using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Stress was measured using the depression anxiety stress scale-21 (DASS-21) questionnaire, while PMS was identified using the shortened premenstrual assessment form (SPAF). The five-finger therapy intervention was given for 15 minutes daily for three consecutive days. Data analysis used the Wilcoxon signed-rank test. Before the intervention, the average stress score of respondents was 19.60 ± 3.035 , then decreased to 12.40 ± 6.223 after the five-finger therapy was administered. The Wilcoxon test results showed a p value = 0.000 ($p < 0.05$), which indicates a significant effect of five-finger therapy on reducing stress in adolescent girls experiencing PMS. Five-finger therapy has a significant effect in reducing stress during premenstrual syndrome (PMS) in adolescent girls. The reduction in stress following five-finger hypnosis therapy suggests that this intervention can help adolescents achieve a state of relaxation, thus reducing their stress response. This relaxation is thought to contribute to reduced stress in adolescent girls experiencing PMS.

Keywords: *Adolescent Girls; Five-Finger Relaxation Technique; Premenstrual Syndrome (PMS); Stress.*