

## **ABSTRAK**

Kelemahan dinding otot dalam abdomen sangat berpeluang terjadinya hernia. Salah satu penyebab hernia yaitu mengangkat beban berat. Hernia yang semakin membesar disertai rasa nyeri atau sakit yang semakin parah perlu dilakukan tindakan pembedahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi genggam jari untuk membantu penurunan nyeri akut pada post operasi hernia di Rumah Sakit Wiyung Sejahtera.

Metode penelitian menggunakan studi kasus yang dilakukan pada 1 pasien yang mengalami post operasi hernia dengan masalah keperawatan nyeri akut. Tahapan yang dilakukan meliputi pengkajian, menegakkan diagnosa keperawatan, merumuskan intervensi, melakukan implementasi dan evaluasi. Studi kasus ini dilakukan tindakan relaksasi genggam jari selama 3 hari dengan waktu 10-15 menit dan dilakukan selama 3 kali sehari.

Hasil penelitian didapatkan bahwa setelah dilakukan tindakan relaksasi genggam jari pasien mengalami penurunan nyeri yaitu, dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan).

Pemberian terapi relaksasi genggam jari dapat menjadi terapi mandiri keperawatan yang efektif. Pasien yang mengalami nyeri pasca operasi diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi genggam jari sebagai tindakan mandiri non-farmakologis untuk mengurangi nyeri pada post operasi hernia.

**Kata Kunci:** Relaksasi genggam jari, nyeri akut, post operasi hernia.