

**ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN *PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION* (PMR) DAN KOMPRES HANGAT JAHE
UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN
LOW BACK PAIN (LBP) DI RUANG ANTURIUM RUMAH
SAKIT DAERAH dr. SOEBANDI JEMBER**

KARYA ILMIAH AKHIR



**Oleh:
Sofia Intan Annur, S. Kep
NIM. 25101019**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DAN KOMPRES HANGAT JAHE UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN *LOW BACK PAIN* (LBP) DI RUANG ANTURIUM RUMAH SAKIT DAERAH dr. SOEBANDI JEMBER

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:
Sofia Intan Annur, S. Kep
NIM. 25101019

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada tanggal 15 Juli 2026 dan telah di terima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1:

Dr. Yugi Hari Chandra P., S.Kep., Ns., M.Si
NIDN.0708079002

Penguji 2:

Sujarwanto, S.Kep., Ns., M.Si
NIP. 197902211996031003

Penguji 3:

Hendra Dwi Cahyono, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0724099204

(.....)
(.....)
(.....)

Ketua Program Studi Profesi Ners


Ketua Program Studi Profesi Ners
NIDN. 0720028703

ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DAN KOMPRES HANGAT JAHE UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN *LOW BACK PAIN* (LBP) DI RUANG ANTURIUM RUMAH SAKIT DAERAH dr. SOEBANDI JEMBER

Sofia Intan Annur

Profesi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember,
intansofia986@gmail.com

*Korespondensi Penulis : intansofia986@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

ABSTRAK

Pendahuluan: *Low Back Pain* (LBP) merupakan gangguan muskuloskeletal yang ditandai dengan nyeri pada daerah punggung bawah akibat spasme otot, inflamasi, maupun gangguan struktur vertebra. Penatalaksanaan nyeri pada pasien LBP tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga dapat menggunakan intervensi nonfarmakologis seperti *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan kompres hangat jahe. Kombinasi kedua intervensi tersebut memiliki mekanisme kerja yang saling melengkapi dalam menurunkan nyeri.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* pada satu pasien *Low Back Pain* (LBP) di Ruang Anturium RSD dr. Soebandi Jember. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Intervensi berupa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) selama 15 menit dilanjutkan dengan kompres hangat jahe selama 15 menit pada area punggung bawah. Intervensi dilakukan satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri secara bertahap setelah pemberian intervensi. Pada hari pertama skala nyeri menurun dari 7 menjadi 6, hari kedua dari 6 menjadi 5, dan hari ketiga dari 5 menjadi 4. Selain itu, pasien tampak lebih rileks, lebih nyaman saat bergerak, dan kemampuan mobilitas pasien meningkat.

Pembahasan: Kombinasi PMR dan kompres hangat jahe efektif membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien LBP. PMR bekerja melalui relaksasi otot, penurunan stres, dan peningkatan endorfin, sedangkan kompres hangat jahe memberikan efek vasodilatasi, antiinflamasi, dan analgesik. Kombinasi kedua intervensi dapat dijadikan terapi komplementer dalam praktik keperawatan untuk membantu mengurangi nyeri pada pasien *Low Back Pain* (LBP).

Kata kunci: *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), Kompres Hangat Jahe, Nyeri Punggung Bawah