

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN KOMBINASI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN
KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN
LOW BACK PAIN

(Study Kasus Di RSUD ‘Aisyiyah Ponorogo)



Oleh:

DISTA IKA ARISTA

NIM: 25650748

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

PROPOSAL
KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN KOMBINASI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN
KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN
LOW BACK PAIN
(Study Kasus Di RSUD ‘Aisyiyah Ponorogo)

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
Diajukan Kepada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo untuk
Memperoleh Gelar Ners (Ns.)



Oleh:
DISTA IKA ARISTA
NIM: 25650748

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis oleh : Dista Ika Arista

Judul : Penerapan Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan
Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien
Low Back Pain dengan Masalah Keperawatan Nyeri
Kronis (Studi Kasus di RSUD 'Aisyiyah Ponorogo)

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir

Ners pada Tanggal : 20 Juli 2026

Oleh:

Pembimbing



Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0707017503

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis oleh : Dista Ika Arista

Judul : Penerapan Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan
Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien
Low Back Pain dengan Masalah Keperawatan Nyeri
Kronis (Studi Kasus di RSUD 'Aisyiyah Ponorogo)

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Ilmiah Akhir di
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo Tanggal 7 Agustus 2026:

Tim Penguji:

Tanda Tangan

Ketua : Metti Verawati, S.Kep.,Ns.,M. Kes

Anggota : Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M. Kes



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0714127901

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Nama : Dista Ika Arista

NIM : 25650748

Institusi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul : Penerapan Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien *Low Back Pain* dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis (Studi Kasus di RSUD 'Aisyiyah Ponorogo) adalah bukan Karya Ilmiah Akhir orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 20 Juli 2026

Yang Menyatakan



Dista Ika Arista

NIM. 25650748

MOTTO

"Tiada usaha yang sia-sia bagi orang yang sabar dan ikhlas."

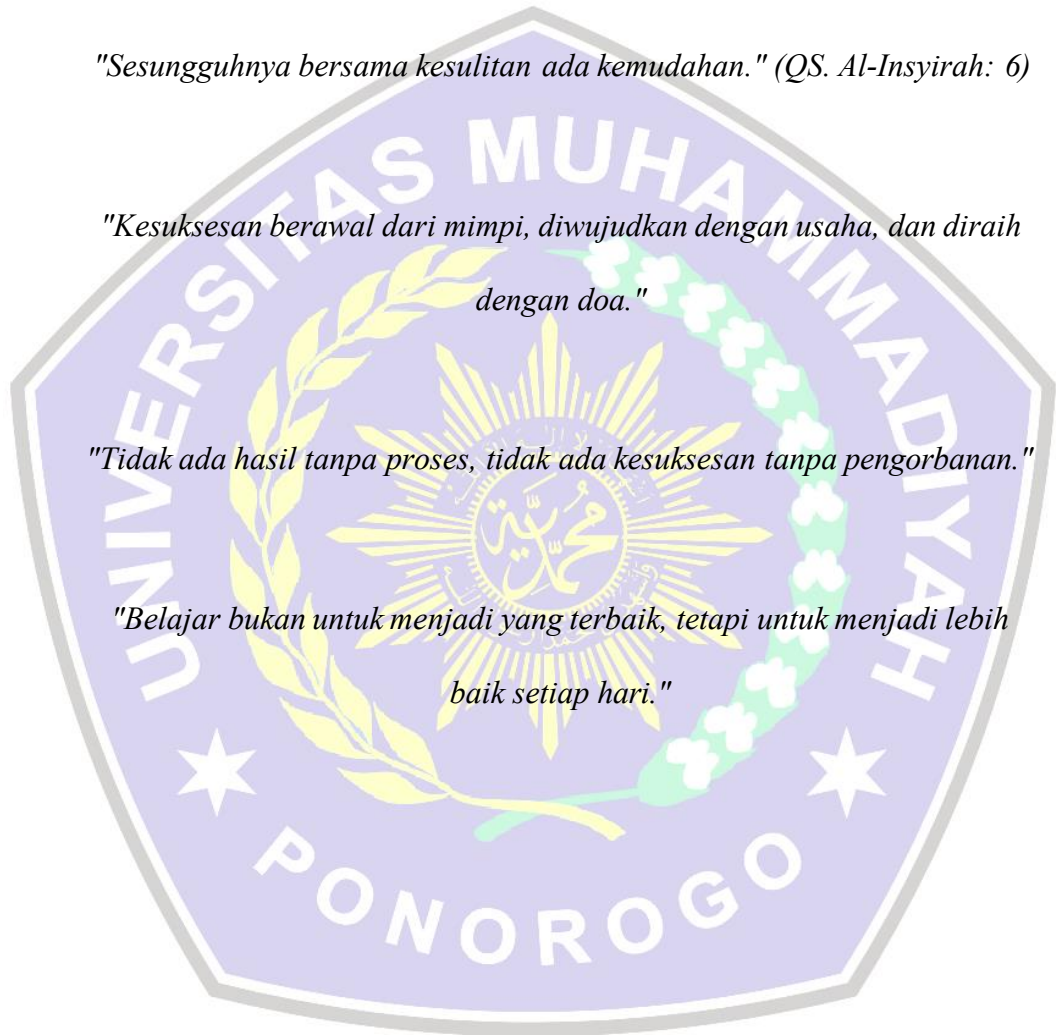
"Ilmu tanpa amal adalah sia-sia, amal tanpa ilmu adalah buta."

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah: 6)

"Kesuksesan berawal dari mimpi, diwujudkan dengan usaha, dan diraih dengan doa."

"Tidak ada hasil tanpa proses, tidak ada kesuksesan tanpa pengorbanan."

"Belajar bukan untuk menjadi yang terbaik, tetapi untuk menjadi lebih baik setiap hari."



PERSEMBAHAN

Dengan segala rasa syukur kepada Allah SWT, karya sederhana ini kupersembahkan untuk:

Keluargaku tercinta

Terima kasih atas doa, cinta, dan dukungan tanpa henti yang menjadi kekuatan terbesar dalam setiap langkahku.

Teman-teman seperjuangan

Yang selalu memberi semangat, tawa, dan kebersamaan di tengah perjalanan penuh tantangan ini.

Diriku sendiri

Sebagai bukti bahwa kerja keras, doa, dan keyakinan mampu mengantarkan pada titik pencapaian ini.



ABSTRAK
PENERAPAN KOMBINASI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN
KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN
LOW BACK PAIN
(Studi Kasus Di Ruang Siti Fadilah RSUD ‘Aisyiyah Ponorogo)
Oleh : DISTA IKA ARISTA
NIM : 25650748

Low Back Pain (LBP) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang sering menyebabkan nyeri kronis, keterbatasan aktivitas, dan penurunan kualitas hidup. Penatalaksanaan nonfarmakologis seperti relaksasi nafas dalam dan kompres hangat diketahui dapat membantu mengurangi intensitas nyeri melalui mekanisme relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, dan peningkatan oksigenasi jaringan.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus dengan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian adalah seorang pasien perempuan berusia 72 tahun dengan diagnosis medis *Low Back Pain* dan diagnosis keperawatan nyeri kronis. Intervensi berupa kombinasi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat diberikan selama 5 hari disertai observasi perkembangan intensitas nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS).

Sebelum intervensi pasien mengeluhkan nyeri punggung bawah menjalar ke kedua tungkai dengan skala nyeri 8 (nyeri berat), nyeri hilang timbul, serta mengalami keterbatasan mobilitas dan gangguan istirahat. Setelah penerapan kombinasi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat selama 5 hari, terjadi penurunan intensitas nyeri menjadi skala 3 (nyeri ringan). Selain itu, pasien menunjukkan peningkatan kenyamanan, kualitas tidur yang lebih baik, frekuensi nyeri berkurang, nafsu makan meningkat, mual berkurang, serta kemampuan melakukan aktivitas dan mobilisasi menjadi lebih baik.

Penerapan kombinasi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien *Low Back Pain*. Intervensi ini dapat dijadikan terapi komplementer untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien dengan nyeri kronis.

Kata kunci: *Low Back Pain*, relaksasi nafas dalam dan kompres hangat, nyeri kronis.

ABSTRACT
IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION COMBINED
WITH WARM COMPRESSES ON PAIN INTENSITY IN LOW BACK PAIN
PATIENTS

(A Case Study in Siti Fadilah Ward, 'Aisyiyah Ponorogo Hospital)

By: DISTA IKA ARISTA

NIM: 25650748

Low Back Pain (LBP) is one of the musculoskeletal disorders that frequently causes chronic pain, activity limitations, and decreased quality of life. Non-pharmacological management, such as deep breathing relaxation and warm compresses, is known to help reduce pain intensity through muscle relaxation, improved blood circulation, and enhanced tissue oxygenation.

This study used a descriptive method with a case study approach through the nursing process, including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The research subject was a 72-year-old female patient with a medical diagnosis of Low Back Pain and a nursing diagnosis of chronic pain. The intervention consisted of a combination of deep breathing relaxation and warm compresses administered for five days, accompanied by observation of pain intensity using the Numerical Rating Scale (NRS).

Before the intervention, the patient complained of lower back pain radiating to both legs with a pain scale of 8 (severe pain), intermittent pain, limited mobility, and rest disturbances. After five days of the combined intervention, the pain intensity decreased to a scale of 3 (mild pain). In addition, the patient showed increased comfort, better sleep quality, reduced pain frequency, increased appetite, decreased nausea, and improved ability to perform daily activities and mobilization.

The application of deep breathing relaxation combined with warm compresses was effective as a non-pharmacological nursing intervention in reducing pain intensity in Low Back Pain patients. This intervention can be used as a complementary therapy to improve comfort and quality of life in patients with chronic pain.

Keywords: Low Back Pain, deep breathing relaxation, warm compresses, chronic pain.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien *Low Back Pain* dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis (Studi Kasus di RSUD ‘Aisyiyah Ponorogo)” dapat terselesaikan dengan baik. Karya Ilmiah Akhir Ners ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan, motivasi, arahan, sarana, dan dukungan moral kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kemudahan dan ijin, sehingga memperlancar penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kemudahan dan ijin, sehingga memperlancar penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.
3. Sri Andayani, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kemudahan dan ijin, sehingga memperlancar penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.
4. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ners., M.Kes. selaku pembimbing yang dengan kesabaran serta ketelitiannya dalam membimbing, sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. dr. H. Wegig Wijanarko, MMR Selaku Direktur RSU 'Aisyiyah Ponorogo yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
6. Seluruh keluarga tercinta yang telah senantiasa mendoakan, memberi motivasi, dan dukungan yang besar dalam kelancaran menuntut ilmu.

Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Ponorogo, 20 Juli 2026

Penulis



Dista Ika Arista

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	ix
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep <i>Low Back Pain</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Low Back Pain</i>	9
2.1.2 Etiologi <i>Low Back Pain</i>	10
2.1.3 Patofisiologi <i>Low Back Pain</i>	11
2.1.4 Pathway.....	12
2.1.5 Manifestasi Klinis	13
2.1.6 Pemeriksaan Penunjang	13
2.1.7 Penatalaksanaan	14
2.1.8 Komplikasi.....	17
2.2 Konsep Nyeri	18
2.2.1. Definisi Nyeri	18
2.2.2. Klasifikasi Nyeri	18

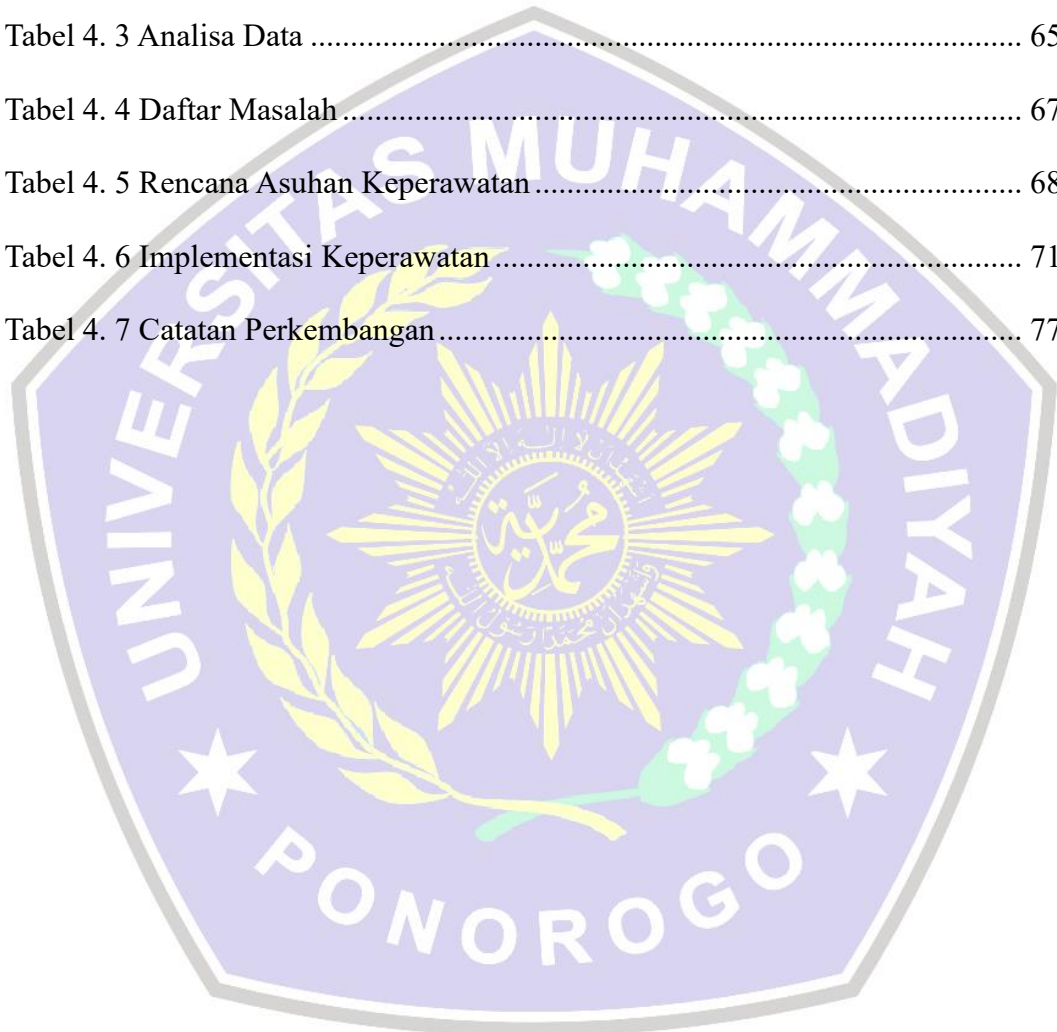
2. 2. 3.	Skala Nyeri	19
2. 2. 4.	Pengkajian Nyeri.....	21
2. 3. 1.	Definisi Relaksasi Nafas Dalam	22
2. 3. 2.	Tujuan Relaksasi Nafas Dalam	23
2. 3. 3.	Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri <i>Low Back Pain</i>	23
2. 3. 4.	Prosedur Tindakan Terapi Relaksasi Nafas Dalam	24
2.5	Konsep Dasar Asuhan Keperawatan	27
2.5.1.	Pengkajian Keperawatan.....	27
2.5.2.	Diagnosis Keperawatan	30
2.5.3.	Rencana Keperawatan.....	32
	Tujuan dan Kriteria Hasil.....	33
2.5.4.	Implementasi Keperawatan.....	38
2.5.5.	Evaluasi Keperawatan.....	39
2.6	<i>Evidence Based Nursing</i>	41
BAB 3 METODE STUDI KASUS		48
3.1	Metode	48
3.2	Teknik Penulisan	48
3.3	Waktu dan Tempat	48
3.3.1	Waktu Penelitian	48
3.3.2	Tempat Penelitian.....	49
3.4	Pengumpulan Data	49
3.5	Alur Kerja (Frame Work).....	50
3.6	Etika Penelitian	51
BAB 4 GAMBARAN KASUS		54
4. 1	Pengkajian.....	54
4. 2	Diagnosis Keperawatan	67
4. 3	Rencana Asuhan Keperawatan.....	68
4. 4	Implementasi Keperawatan.....	71
4. 5	Catatan Perkembangan	77
BAB 5 PEMBAHASAN		81
5.1	Pengkajian.....	81
5.2	Diagnosis Keperawatan	87
5.3	Intervensi Keperawatan	88

5.4	Implementasi Keperawatan.....	90
5.5	Evaluasi.....	93
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		96
6.1	Kesimpulan	96
6.2	Saran	97
DAFTAR PUSTAKA		99



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Pengkajian Nyeri	21
Tabel 2. 2 <i>Evidence Based Nursing</i>	41
Tabel 4. 1 Pola Kesehatan Sehari-hari	58
Tabel 4. 2 Hasil Laboratorium	63
Tabel 4. 3 Analisa Data	65
Tabel 4. 4 Daftar Masalah	67
Tabel 4. 5 Rencana Asuhan Keperawatan	68
Tabel 4. 6 Implementasi Keperawatan	71
Tabel 4. 7 Catatan Perkembangan	77



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Pathway Low Back Pain</i>	12
Gambar 2. 2 <i>Verbal Descriptor Scale (VDS)</i>	19
Gambar 2. 3 <i>Faces Pain Rating Scale</i>	20
Gambar 2. 4 <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i>	20
Gambar 3. 1 Penerapan kombinasi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada pasien <i>Low Back Pain</i> dengan masalah keperawatan nyeri kronis	50
Gambar 4. 1 Genogram.....	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	104
Lampiran 2 Penjelasan Untuk Mengikuti Studi Kasus	105
Lampiran 3 Informed Concent	106
Lampiran 4 SOP Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat.....	107
Lampiran 5 Observasi Penerapan Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat.....	111
Lampiran 6 Surat Permohonan Penelitian Karya Ilmiah Akhir Profesi Ners	112
Lampiran 7 Surat Persetujuan Karya Tulis Ilmiah Akhir Profesi Ners	113
Lampiran 8 Surat Keterangan Layak Etik.....	114
Lampiran 9 Lembar Pendampingan Pembimbing	115
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	116

