

KARYA ILMIAH AKHIR
PENERAPAN KOMPRES HANGAT DENGAN WARM WATER ZAG
(WWZ) PADA LANSIA *LOW BACK PAIN* DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN NYERI AKUT

(di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan)



Oleh :

RARA AYU FIRNANDA

NIM 25650649

PRODI PROFESI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

KARYA ILMIAH AKHIR
PENERAPAN KOMPRES HANGAT DENGAN WARM WATER ZAG
(WWZ) PADA LANSIA *LOW BACK PAIN* DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN NYERI AKUT

(di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan)

Diajukan kepada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memenuhi Syarat
Penyusunan Karya Ilmiah Akhir



Oleh :

RARA AYU FIRNANDA

NIM 25650649

PRODI PROFESI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : RARA AYU FIRNANDA

Judul : PENERAPAN KOMPRES HANGAT DENGAN *WARM WATER ZAG (WWZ)* PADA LANSIA *LOW BACK PAIN* DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
(di UPT Pelayanan Tresna Werdha Magetan)

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dengan Penguji Karya Ilmiah Akhir
Pada

Oleh
Pembimbing



Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ners., M.Kes
NIDN. 0731038002

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

HALAMAN PENGESAHAN

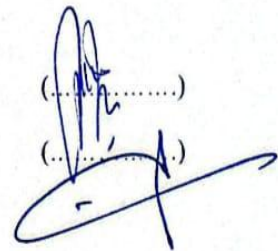
Karya Tulis Oleh : RARA AYU FIRNANDA
Judul : PENERAPAN KOMPRES HANGAT DENGAN *WARM WATER ZAG (WWZ)* PADA LANSIA *LOW BACK PAIN* DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT (di UPT Pelayanan Tresna Werdha Magetan)

Telah disetujui dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Ilmiah Akhir Ners di Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal : 10 Agustus 2026

TIM PENGUJI

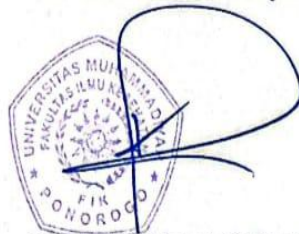
Ketua : Siti Munawaroh, S.Kep, Ns, M.Kep
Anggota : Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.Kep

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



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rara Ayu Firmanda

NIM : 25650649

Intansi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Menyatakan bahwa Karya Tulis miah yang Berjudul “Penerapan Kompres Hangat Dengan *Warm Water Zag (WWZ)* Pada Lansia *Low Back Pain* Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan” adalah bukan KIAN orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila penryataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 10 Agustus 2026



Rara Ayu Firmanda

NIM: 25650649

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat Rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan Kompres Hangat dengan *Warm Water Zag (WWZ)* Pada Lansia *Low Back Pain* Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di UPT Tresna Werdha Magetan”. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners Keperawatan pada Program Studi Profesi Ners Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Profesi Ners Keperawatan
2. Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Sri Andayani, S. Kep.,Ns., M. Kep selaku Kepala Prodi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku pembimbing saya dalam penyusunan proposal KIAN yang telah memberi saran, masukan, motivasi dengan tepat dan teliti selama penyusunan proposal Karya Iilmiah Akhir Ners.
5. Bapak Ibu dosen pengajar dan pembimbing Program Studi Profesi Ners yang sudah memberikan ilmu, semangat dan dukungan kepada penulis dalam mengerjakan proposal Karya Ilmiah Akhir Ners.
6. Teruntuk kedua orang tua tersayang Bapak Marjuki dan ibu Harsini Puspitasari ,serta saudara saya Zahrotus Sya’azah dan Zelina Zakeisha yang telah memberikan doa, dukungan, serta semangat yang tiada henti kepada penulis selama proses penyusunan karya ilmiah akhir Ners ini. Dukungan dan motivasi yang diberikan menjadi sumber kekuatan bagi penulis dalam menghadapi setiap hambatan, sehingga karya ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Teruntuk teman-teman satu Angkatan dari Profesi Ners Universitas

Muhammadiyah Ponorogo yang telah saling memberikan dukungan, motivasi serta doa

8. Terakhir, saya mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah mampu bertahan, berjuang, dan tetap bersemangat dalam menjalani amanah selama menempuh pendidikan profesi Ners. Semoga segala usaha dan perjuangan yang telah dilakukan dapat menjadi kebanggaan bagi orang-orang yang menyayangi saya. Perjalanan hingga berada di tahap ini bukanlah hal yang mudah, sehingga saya berharap ke depannya diberikan kemudahan dan kelancaran dalam setiap proses dan tahapan berikutnya.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini mungkin masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan penulis demi kesempurnaan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Ponorogo, 02 Agustus 2026

Penulis,



Rara Ayu Firnanda

NIM. 25650649

ABSTRAK
**PENERAPAN KOMPRES HANGAT DENGAN WARM WATER ZAG
(WWZ) PADA LANSIA LOW BACK PAIN DENGAN NYERI AKUT**
(Studi Kasus di UPT PSTW Magetan)

Rara Ayu Firnanda

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : rarafirnanda@gmail.com

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah adalah kondisi yang menimbulkan rasa sakit pada area antara bagian bawah tulang rusuk hingga panggul. Keluhan ini dapat muncul dalam durasi singkat (akut), berlangsung sedang (subakut), atau bertahan dalam jangka panjang (kronis). Kompres hangat merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada lansia, dari skala nyeri sedang menjadi ringan. Karya ilmiah ini bertujuan menerapkan terapi kompres hangat dengan *warm water zag (wwz)* dalam penurunan skala nyeri pada lansia dengan masalah keperawatan nyeri akut di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.

Asuhan keperawatan dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan selama 7 hari menggunakan pendekatan proses keperawatan. Hasil pengkajian menunjukkan klien mengalami nyeri akut yang ditandai dengan merasakan nyeri, tampak meringis dan kesulitan dalam melakukan aktivitas. Intervensi yang diberikan berupa kompres hangat dengan *warm water zag (wwz)* yang dilakukan selama 10 – 15 menit/pagi hari. Setelah dilakukan terapi, skala nyeri pm mengalami penurunan dengan dibuktikan dengan penurunan skala nyeri. Hasil evaluasi menunjukkan skor *Numeric Rating Scale (NRS)* mengalami penurunan dari skala 7 (nyeri berat) pada hari pertama implementasi hingga menjadi 3(nyeri ringan) dihari terakhir evaluasi di hari ketujuh pemberian intervensi.

Asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan nyeri akut diharapkan dapat menjadi gambaran bagi tenaga kesehatan maupun pengasuh dalam menerapkan terapi kompres hangat dengan *warm water zag (wwz)* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan skala nyeri pada lansia.

Kata kunci: *Low Back Pain (LBP)*, kompres hangat, *Warm Water Zag (WWZ)*, *nyeri akut*, *lansia*, *Numeric Rating Scale (NRS)*.

ABSTRACT

APPLICATION OF WARM COMPRESSES USING A HOT WATER BAG (HWB) FOR ELDERLY PATIENTS WITH ACUTE LOW BACK PAIN

(A Case Study at UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan)

Rara Ayu Firnanda

Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail: rarafirnanda@gmail.com

Low Back Pain (LBP) is a condition characterized by pain in the area extending from the lower ribs to the pelvis. This complaint can manifest over a short duration (acute), a moderate period (subacute), or persist over the long term (chronic). Warm compresses serve as an effective non-pharmacological therapy for reducing low back pain in the elderly, shifting the pain level from moderate to mild. This scientific paper aims to implement warm compress therapy using a hot water bag to reduce pain levels in elderly individuals experiencing acute pain at the UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.

Nursing care was administered at the Tresna Werdha Social Service Unit in Magetan over a seven-day period, utilizing the nursing process approach. Assessment results indicated that the client was experiencing acute pain, characterized by reported pain, visible grimacing, and difficulty performing activities. The intervention consisted of applying warm compresses using a hot water bag for 10–15 minutes each morning. Following the therapy, the client's pain level decreased. Evaluation results showed a reduction in the Numeric Rating Scale (NRS) showed a decrease from a score of 7 (severe pain) on the first day of implementation to 3 (mild pain) by the final evaluation on the seventh day of the intervention.

Nursing care for elderly individuals experiencing acute pain is intended to serve as a guide for healthcare professionals and caregivers in applying warm compress therapy using a warm water Zag (WWZ) as a non-pharmacological intervention to reduce pain intensity.

Keywords: *Low Back Pain (LBP), warm compress, Warm Water Zag (WWZ), acute pain, elderly, Numeric Rating Scale (NRS).*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR	8
2.1 Konsep <i>Low Back Pain</i>	8
2.1.1 Pengertian	8
2.1.2 Etiologi	9
2.1.3 Tanda dan Gejala	9
2.1.4 Klasifikasi.....	10
2.1.5 Manifestasi Klinis.....	11
2.1.6 Patofisiologi.....	11
2.1.7 Pemeriksaan Penunjang.....	12
2.1.8 Komplikasi	14

2.1.9	Penatalaksanaan.....	15
2.1.10	<i>Patways</i>	20
2.2	Konsep <i>Nyeri Akut</i>	21
2.2.1	Pengertian.....	21
2.2.2	Etiologi	21
2.2.3	Karakteristik Batasan	21
2.2.4	Klasifikasi.....	22
2.2.5	Intensitas Nyeri.....	22
2.2.6	Penatalaksanaan.....	24
2.3	Konsep <i>Warm Water Zak (WWZ)</i>	25
2.3.1	Pengertian.....	25
2.3.2	Tujuan.....	25
2.3.3	Ruang Lingkup.....	26
2.3.4	Alat dan Bahan	26
2.3.5	Langkah Prosedur.....	26
2.4	Konsep Asuhan Keperawatan.....	28
2.4.1	Pengkajian Keperawatan	28
2.4.2	Diagnosis Keperawatan	36
2.4.3	Intervensi Keperawatan	37
2.4.4	Implementasi Keperawatan	40
2.4.5	Evaluasi Keperawatan	43
2.5	Analisis <i>Evidence Based Nursing (EBN)</i>	44
BAB 3	METODE LAPORAN KASUS	68
3.1	Metode.....	68
3.2	Teknik Penulisan	68
3.3	Waktu dan Tempat.....	69
3.4	Pengumpulan Data	70
3.5	Pengumpulan Data	72
3.6	Etika	73
BAB 4	LAPORAN KASUS.....	76
4.1	Pengkajian.....	76
4.1.1	Pengkajian	76

4.1.2 Riwayat Kesehatan	77
4.1.3 Status Fisiologis	80
4.1.4 Status Kognitif	90
4.1.5 Status Psikososial dan Spiritual	90
4.1.6 Pengkajian Lingkungan Tempat Tinggal	92
4.1.7 Informasi Tambahan.....	93
4. 2 Analisa Data	94
4. 3 Daftar Diagnosa Keperawatan.....	96
4. 4 Rencana Keperawatan	97
4. 5 Tindakan Keperawatan	99
4. 6 Evaluasi.....	105
BAB 5 PEMBAHASAN	112
5.1 Pengkajian Keperawatan	112
5.2 Diagnosis Keperawatan	118
5.3 Intervensi Keperawatan	121
5.4 Implementasi Keperawatan	124
5.5 Evaluasi Keperawatan	127
BAB 6 PENUTUP.....	130
6.1 Kesimpulan	130
6.2 Saran	132
DAFTAR PUSTAKA	135

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Diagnosis Keperawatan.....	37
Tabel 2.2 Intervensi Keperawatan.....	38
Tabel 2.3 Skala Numerik.....	22
Tabel 4.1 Analisa Data	94
Tabel 4.2 Daftar Diagnosis.....	96
Table 4.3 Daftar Rencana Keperawatan.....	97
Tabel 4.4 Tindakan Keperawatan.....	99
Tabel 4.5 Evaluasi Asuhan Keperawatan.....	105



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Pathways Low Back Pain</i>	20
Gambar 2.2 <i>Verbal Descriptor Scale</i>	23
Gambar 2.3 <i>Skala Numerik</i>	23
Gambar 3.1 Alur Kerja Penerapan <i>Warm Water Zak</i> (WWZ) Pada Pasien <i>Low Back Pain</i> Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di PSTW Magetan	72



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Permintaan Data Awal	138
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dan Balasan Penelitian	139
Lampiran 3 Surat Keterangan Ethical Clear	142
Lampiran 4 Surat Keterangan Plagiasi.....	143
Lampiran 5 <i>SOP Warm Water Zak (WWZ)</i>	144
Lampiran 6 Penjelasan Penelitian	148
Lampiran 7. Lembar Informed Consent.....	149
Lampiran 8. Surat Pernyataan Penelitian	150
Lampiran 9. Jadwal Pelaksanaan	151
Lampiran 10. Surat Pendampingan Kasus	152
Lampiran 11. Lembar Kuisisioner.....	153
Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan	159
Lampiran 13. Logbook Bimbingan.....	161

