

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
UNTUK MENGATASI MASALAH NYERI PINGGANG  
PADA PASIEN *LOW BACK PAIN*  
DI RS TK II MOH RIDWAN MEURAKSA JAKARTA**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Progrsm Studi Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

Oleh :

**BELLA TRIANA OKTAVIANY**

1963030007



**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN  
FAKULTAS VOKASI  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
JAKARTA  
2022**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
UNTUK MENGATASI MASALAH NYERI PINGGANG  
PADA PASIEN *LOW BACK PAIN*  
DI RS TK II MOH RIDWAN MEURAKSA JAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Oleh :

BELLA TRIANA OKTAVIANY

1963030007



**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN**

**FAKULTAS VOKASI**

**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

**JAKARTA**

**2022**



## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bella Triana Oktaviany

NIM : 1963030007

Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan

Fakultas : Fakultas Vokasi

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul "PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGATASI MASALAH NYERI PINGGANG PADA PASIEN *LOW BACK PAIN* DI RS TK II MOH RIDWAN MEURAKSA JAKARTA" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 23 Juni 2022



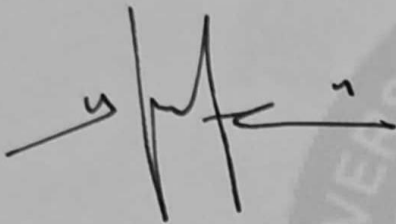
Bella Triana Oktaviany

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Akhir ini telah diajukan, dipertahankan, direvisi di hadapan panitia sidang ujian sebagaimana selayaknya dan penulis telah memenuhi persyaratan yang dibutuhkan untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep).

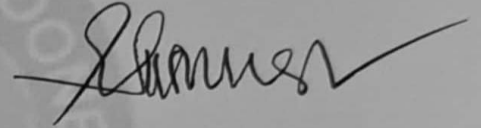
Disetujui pada tanggal :

Pembimbing



Ns. Yanti Angraini, S.Kep,M.Kep  
NIDN : 0306098402

Ketua Program Studi Diploma Tiga  
Keperawatan



Ns. Erita, S.Kep., M.Kep  
NIDN : 0326106606

Mengetahui

Dekan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia



Maksimus Bisa, S.K.M., Sst.Ft., M.Fis  
NIDN : 0329047101

## HALAMAN PENGUJI

Panitia Penguji Karya Tulis Ilmiah Akhir Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia telah meneliti dan mengetahui proses pembuatannya yang telah dipertanggungjawabkan oleh mahasiswa yang bersangkutan.

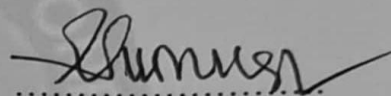
Jakarta, 23 Juni 2022

Nama Penguji

Tanda tangan

Ketua Penguji :

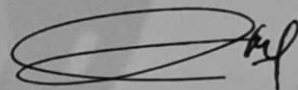
Ns. Erita, S.Kep., M.Kep



.....

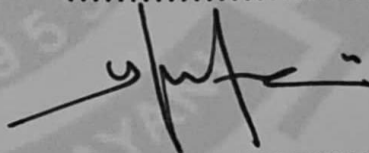
Anggota Penguji :

1. Ns. Wanny Tambunan, S.Kep



.....

2. Ns. Yanti Anggraini, S.Kep, M.Kep



.....

Catatan Penguji :

.....  
.....  
.....  
.....

**LEMBAR REVISI**

Telah Direvisi pada Tanggal ..... / ..... / 2022

Dan Telah Diajukan kembali pada Tanggal ..... / ..... / 2022

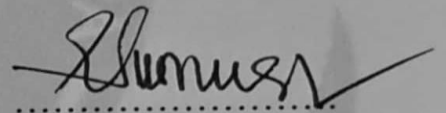
**Penguji**

Nama Penguji

Tanda tangan

Ketua Penguji :

Ns. Erita, S.Kep., M.Kep



.....

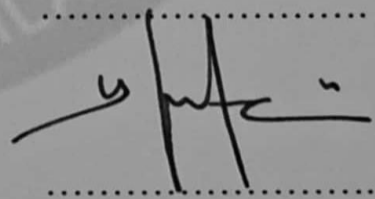
Anggota Penguji :

1. Ns. Wanny Tambunan, S.Kep



.....

2. Ns. Yanti Angraini, S.Kep, M.Kep



.....



## PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bella Triana Oktaviany  
NIM : 1963030007  
Fakultas : Vokasi  
Program Studi : Prodi DIII Keperawatan  
Jenis Tugas Akhir : Karya Tulis Ilmiah Akhir  
Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengatasi Nyeri Pinggang Pada Pasien *Low Back Pain* Di RS TK II Moh Ridwan Meuraksa Jakarta

Menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku
3. Saya memberikan Hak Noneklusif tanpa royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kakayaan Intelektual dan Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dala karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan yang berlaku.

Jakarta, 23 Juni 2022  
Yang Menyatakan



Bella Triana Oktaviany

## **Kata Pengantar**

Segala puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah berjudul “PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGATASI MASALAH NYERI PINGGANG PADA PASIEN *LOW BACK PAIN* DI RS TK II MOH RIDWAN MEURAKSA JAKARTA”

Karya Tulis Ilmiah ini dibuat dan disusun sebagai tugas akhir penulis sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk mengikuti ujian akhir Ahli Madya Keperawatan dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Indonesia Fakultas Vokasi Universitas Kristen

Selama penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis telah banyak mendapatkan masukan, bantuan dan dukungan baik langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak yang sangat bermanfaat. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan senang hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga, terutama kedua orang tua saya yang telah mendoakan, memberikan nasehat dan semangat, serta berbuat banyak untuk penulis. Dapat menyelesaikan studinya dengan baik, terima kasih banyak

Selama menempuh pendidikan di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI, penulis mendapatkan ilmu, pelajaran, dan pengalaman yang sangat bermanfaat bagi kehidupan dan wawasan penulis. Dalam proses penulisan karya tulis ilmiah akhir, penulis banyak dibantu serta diberi arahan, dukungan motivasi, dan semangat dari orang-orang yang ada disekitar penulis.

Selama menjalani pendidikan di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI, penulis sangat terkesan secara mendalam atas motto UKI “Melayani Bukan Untuk Dilayani”. Hal ini dalam interpretasi penulis memberikan gambaran dan semangat baru bagi penulis untuk menjadi seorang perawat yang professional, siap untuk mengabdikan ilmu dan pengetahuan dalam melayani masyarakat



Pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, maka ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan, masukan, kerjasama, motivasi, dukungan moril, semangat dan perhatian atas selesainya Karya Tulis Ilmiah ini kepada :

1. Orang tua ayah tercinta Abdul Hazi.S, mama Sri Murdiyati, ibunda drh. Eni Nuraeni, Hasrizal Yoga Pratama Putra atas dukungan moral, spiritual, fasilitas, pendanaan, perhatian, pujian, arahan, dan support yang diberikan kepada penulis
2. Bapak Dr. Dhaniswara K. Harjono, S.H., M.H., M.B.A selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia
3. Bapak Maksimus Bisa, S.K.M., Sst., M.Fis selaku Dekan Fakultas Vokasi
4. dr. Hardono. Sp.S selaku Direktur dan Pemilik Rumah Sakit Tingkat II Mohammad Ridwan Meuraksa Jakarta
5. Ibu Ns. Erita Sitorus, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia, sekaligus sebagai dosen penguji yang telah membantu, menyediakan waktu, dan memberikan arahan selama penyusunan karya tulis ilmiah
6. Ibu Ns. Yanti Anggraini, S.Kep., M.Kep, sebagai dosen pembimbing dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang sudah memberi arahan, semangat, dan motivasi selama penyusunan
7. Ibu Ns. Wanny Tambunan, S.Kep, sebagai pembimbing pendamping dan penguji yang telah menyediakan waktu, memberikan arahan serta memberikan semangat dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
8. Bapak Adventus MRL, SKM., M.Kes sebagai dosen pembimbing akademik yang telah membimbing penulis dalam memberikan arahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah akhir ini.
9. Staff dosen Prodi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Kristen Indonesia yang telah memberikan ilmu dan keterampilan kepada penulis.
10. Perpustakaan Universitas Kristen Indonesia yang telah menjadi pusat referensi bagi penulis dalam proses pembuatan karya tulis ilmiah akhir ini.

11. Kakak Perawat di ruang Cattleya RS TK II Mohammad Ridwan Meuraksa, terimakasih atas bimbingan dan saran yang telah diberikan kepada penulis, serta dukungan dalam melakukan penelitian hingga tercapainya tujuan yang telah ditetapkan
12. Sahabat-sahabat terkasih BRYDE family dan Trip To Grogol (Yohana Tiarma, Rotua Meliana Harianja, Dinda Margarettha, Ellya Utami, Firen Refnita, Dea Selvia) yang telah memberikan dukungan serta motivasi untuk sama-sama berjuang dalam menyelesaikan proses pendidikan dan karya tulis ilmiah akhir ini. Semangat bestie
13. Richardo S. Z terimakasih telah memberi cinta dan menjadi mentor, membimbing, arahan serta motivasi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini
14. Muhammad Rizky Rinaldi sebagai keponakan yang meskipun masih diusia anak-anak namun memberikan dukungan dan semangat kepada penulis yang selalu mengingatkan penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini
15. Teman-teman seperjuangan Angkatan 2019 Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia yang telah belajar bersama selama menempuh pendidikan.
16. Teman-teman seperjuangan di stase Keperawatan Medikal Bedah (Fidel, Dessy, Marselina) yang telah berjuang bersama-sama serta memberi motivasi dan semangat dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir ini.
17. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah tulus memberikan doa dan semangat serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik.
18. Perpustakaan Nasional RI yang telah menjadi pusat referensi dalam proses pembuatan karya tulis ilmiah akhir ini.
19. *Last but not least, I want to say thank for myself persevering and fighting this far, and not giving up in the face of anything, thank you for working hard, thank you for always accepting*

Semoga dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat dan dapat dibaca bagi orang lain ataupun adik kelas nantinya yang bisa dijadikan referensi atau menambah ilmu dalam menggapai sesuatu. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

Jakarta, 23 Juni 2022

Hormat Saya



Bella Triana Oktaviany



## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR .....	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iii
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
ABSTRAK .....	xviii
ABSTRACT.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3.1 Tujuan Umum .....	8
1.3.2 Tujuan Khusus .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Teori Low Back Pain .....	10
2.1.1 Definisi.....	10
2.1.2 Anatomi dan Fisiologi.....	12
2.1.3 Etiologi.....	18
2.1.4 Patofisiologi .....	21
2.1.5 Faktor Risiko.....	22
2.1.6 Manifestasi Klinis .....	24

2.1.7 Klasifikasi .....	24
2.1.8 Komplikasi .....	25
2.1.9 Pemeriksaan Diagnostik.....	25
2.1.10 Penatalaksanaan .....	26
2.2 Asuhan Keperawatan .....	31
2.2.1 Pengkajian .....	31
2.2.2 Riwayat Kesehatan.....	31
2.2.3 Riwayat Penyakit Sebelumnya.....	31
2.2.4 Riwayat Pengobatan Sebelumnya.....	32
2.2.5 Riwayat Sosial dan Ekonomi .....	32
2.2.7 Pemeriksaan Diagnostik.....	33
2.2.8 Pemeriksaan Fisik .....	34
2.2.9 Pola Kebiasaan Sehari-hari .....	35
2.2.10 Diagnosa Keperawatan.....	36
2.2.11 Intervensi Keperawatan.....	37
2.2.12 Implementasi Keperawatan.....	40
2.2.13 Evaluasi Keperawatan.....	40
2.3 Konsep Nyeri .....	41
2.3.1 Definisi.....	41
2.3.2 Perjalanan Nyeri.....	41
2.3.3 Klasifikasi Nyeri .....	43
2.3.4 Penatalaksanaan Nyeri .....	46
2.4 Edukasi Kesehatan .....	50
2.4.1 Definisi.....	50
2.4.2 Tujuan .....	51
2.4.3 Ruang Lingkup Edukasi Kesehatan .....	51
2.4.4 Prinsip-Prinsip Edukasi Kesehatan .....	52

2.4.5 Metode Edukasi Kesehatan .....	53
2.4.6 Media pendidikan kesehatan .....	54
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>55</b>
3.1 Rancangan Studi Kasus.....	55
3.2 Subyek Studi Kasus .....	55
3.2.1 Kriteria Inklusi .....	55
3.2.2 Kriteria Eksklusi.....	56
3.3 Fokus Studi .....	56
3.4 Definisi Operasional.....	56
3.5 Instrumen Studi Kasus .....	57
3.6 Pengumpulan Data .....	58
3.6.1 Metode Pengumpulan Data .....	58
3.6.2 Langkah Pengumpulan Data .....	59
3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....	61
3.8 Analisa Data .....	61
3.9 Penyajian Data .....	62
3.10 Etika Penelitian .....	62
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>65</b>
4.1 Hasil Studi Kasus .....	65
4.1.1 Gambaran Lokasi Pengambilan Data.....	65
4.1.2 Pengkajian Keperawatan .....	66
4.1.3 Analisa Data .....	77
4.1.4 Diagnosa Keperawatan .....	82
4.1.5 Perencanaan Keperawatan .....	82
4.1.6 Implementasi Keperawatan .....	94
4.1.7 Evaluasi .....	103

4.2 Pembahasan.....	106
4.2.1 Pengkajian .....	106
4.2.2 Diagnosa Keperawatan .....	107
4.2.3 Intervensi Keperawatan.....	108
4.2.4 Implementasi Keperawatan.....	109
4.2.5 Evaluasi Keperawatan.....	112
4.3 Keterbatasan.....	115
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	117
5.1 Kesimpulan .....	117
5.1.1 Pengkajian.....	117
5.1.2 Diagnosa Keperawatan .....	117
5.1.3 Intervensi Keperawatan.....	118
5.1.4 Implementasi Keperawatan.....	118
5.1.5 Evaluasi Keperawatan.....	118
5.2 SARAN .....	119
5.2.1 Untuk Pasien .....	119
5.2.2 Untuk Perawat.....	120
5.2.3 Untuk Institusi Pendidikan.....	120
5.2.4 Untuk Penulis.....	120
DAFTAR PUSTAKA .....	121
LAMPIRAN.....	12

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pathway .....	123
Lampiran 2 Informed Consent .....	124
Lampiran 3 Penjelasan Mengikuti Penelitian (PSP) .....	126
Lampiran 4 SOP Tanda-Tanda Vital.....	128
Lampiran 5 SOP Memberikan Posisi Semi Fowler .....	134
Lampiran 6 SOP Teknik Relaksasi Nafas Dalam .....	136
Lampiran 7 Leaflet.....	139
Lampiran 8 Lembar Bimbingan.....	143
Biodata .....	145



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Intervensi.....	37
Tabel 2.3 Obat Nyeri .....	47
Tabel 4.1 Identifikasi Pasien .....	66
Tabel 4.2 Riwayat Penyakit Sekarang .....	67
Tabel 4.3 Pola Kebiasaan .....	69
Tabel 4.4 Pemeriksaan Fisik .....	71
Tabel 4.5 Pemeriksaan Diagnostik .....	76
Tabel 4.6 Analisa Data Pada Pasien 1 .....	77
Tabel. 4.7 Analisa Data Pada Pasien 2.....	80
Tabel 4.8 Diagnosa Keperawatan .....	82
Tabel 4.9 Rencana Keperawatan Untuk Masalah Nyeri Akut .....	83
Tabel 4.10 Rencana Keperawatan Untuk Masalah Gangguan Mobilitas Fisik .....	85
Tabel 4.11 Rencana Keperawatan Untuk Masalah Perfusi Perifer Tidak Efektif.....	87
Tabel 4.12 Rencana Keperawatan Untuk Masalah Konstipasi .....	89
Tabel 4.13 Rencana Keperawatan Untuk Masalah Gangguan Aman Nyaman .....	91
Tabel 4.14 Implementasi Pada Pasien 1 .....	95
Tabel 4.15 Implementasi Pada Pasien 2.....	100
Tabel 4.16 Evaluasi Pasien 1 dan 2.....	104

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Otot .....	12
Gambar 2.2 Anatomi Tulang .....	16
Gambar 2.3 Skala Nyeri .....	47



## DAFTAR SINGKATAN

LBP	<i>Low Back Pain</i>
L 1	Lumbal 1
L 2	Lumbal 2
V	Vertebra
S 4	Sacrum 4
SOP	Satuan Operasional Prosedur
OAINS	Obat Anti Inflamasi Non Steroid
MRI	<i>Magnetic resonance imaging</i>
CT	<i>Computerized Tomography</i>
TENS	<i>Transcutaneous Electrical Nerve Stimulator</i>
NSAID	Non Steroid Anti Inflammation Drugs
DX	Diagnosa
PTM	Penyakit Tidak Menular
WHO	<i>World Health Organization</i>
DKI	Daerah Khusus Ibukota
TD	Tekanan Darah
N	Nadi
RR	<i>Respirasi Rate</i>
S	Suhu
Cm	Centimeter
Kg	Kilogram
ICU	<i>Intensive Care Unit</i>
ICCU	<i>Intensive Cardiac Care Unit</i>
VAS	<i>Visual analogue scale</i>

NPS        *Numeric Pain Scale*

LANSS     *Leeds Assessment of Neuropathic Symptoms Score*



**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
UNTUK MENGATASI MASALAH NYERI PINGGANG  
PADA PASIEN *LOW BACK PAIN*  
DI RS TK II MOH RIDWAN MEURAKSA JAKARTA**

Bella Triana Oktaviany<sup>1</sup>, Yanti Anggraini<sup>2</sup>

Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi  
Universitas Kristen Indonesia<sup>1</sup>

Dosen Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi  
Universitas Kristen Indonesia<sup>2</sup>

Jl. Mayjen Sutoyo No 2 RT 9/RW 6 Cawang, Kec. Kramat Jati, Jakarta Timur,  
13630.

Email: [bellatriokta26@gmail.com](mailto:bellatriokta26@gmail.com)

**ABSTRAK**

*Low Back Pain* (LBP) atau Nyeri Pinggang adalah penyakit tidak menular diakibatkan dari gangguan *musculoskeletal*. Hal ini dapat disebabkan oleh aktivitas fisik. Angka kejadian di Amerika, melaporkan prevalensi nyeri pinggang 26% orang dewasa mengalami nyeri pinggang, di DKI Jakarta, angka kejadian pasien penyakit *Low Back Pain* sebanyak 40.210 orang. Keluhan *Low Back Pain* adalah nyeri pada pinggang. Intervensi melakukan teknik relaksasi nafas dalam. **Tujuan:** Untuk menambah ilmu dan kompetensi dalam melakukan penerapan tindakan mandiri perawat pada pasien *Low Back Pain* dengan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam dengan tujuan untuk mengurangi rasa nyeri pada pinggang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan dalam melakukan asuhan keperawatan dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik pada 2 responden di RS TK II Moh Ridwan Meuraksa pada tanggal 11 April 2022 sampai 16 April 2022 dengan diagnosa medis *Low Back Pain* dan diberikan edukasi kesehatan menggunakan media leaflet serta demonstrasi teknik relaksasi nafas dalam. **Hasil:** Terdapat penurunan skala nyeri pada Pasien 1 dan pasien 2. Sebelum dilakukan intervensi skala nyeri pasien 1 skala 7, pada pasien 2 skala 8. Setelah dilakukan intervensi pasien 1 dengan skala 5 sedangkan pasien 2 skala 6. Pasien 1 berhasil dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam dikarenakan pasien dibantu dengan menggunakan korset lumbal, sedangkan pasien 2 kurang berhasil dikarenakan pasien malas untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan tidak kooperatif. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri pinggang pada pasien *Low Back Pain* selama 3 hari, dan direkomendasikan untuk perawat agar dapat mengajarkan dan memotivasi untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien *Low Back Pain*, serta mengedukasi pasien *Low Back Pain* untuk menerapkannya dirumah secara mandiri

Kata Kunci: *Low Back Pain*, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri, Stress, Rileks

*THE APPLICATION OF DEEP RELAXATION TECHNIQUES TO TREAT THE PROBLEMS OF LOW PAIN IN PATIENTS BACK PAIN IN TK II MOH RIDWAN MEURAKSA Hospital JAKARTA*

Bella Triana Oktaviany<sup>1</sup>, Yanti Anggraini<sup>2</sup>

*Students of the Diploma Three Nursing Study Program, Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia<sup>1</sup>*

*Lecturer of the Diploma Three Nursing Study Program, Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia<sup>2</sup>*

Jl. Mayjen Sutoyo No 2 RT 9/RW 6 Cawang, Kec. Kramat Jati, Jakarta Timur, 13630.

Email: [bellatriokta26@gmail.com](mailto:bellatriokta26@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Low Back Pain (LBP) is a non-communicable disease caused by musculoskeletal disorders. This can be caused by physical activity. The incidence rate in America, reports that the prevalence of low back pain is 26% of adults experiencing low back pain, in DKI Jakarta, the incidence of low back pain patients is 40,210 people. Low Back Pain complaint is pain in the waist. Interventions perform deep breathing relaxation techniques. **Objective:** To increase knowledge and competence in implementing independent actions of nurses on Low Back Pain patients by teaching deep breathing relaxation techniques with the aim of reducing back pain. **Methods:** This study uses a case study with an approach in carrying out nursing care with interviews, observations, physical examinations on 2 respondents at TK II Moh Ridwan Meuraksa Hospital on April 11, 2022 to April 16, 2022 with a medical diagnosis of Low Back Pain and given health education using leaflet media and demonstration of deep breathing relaxation techniques. **Results:** There was a decrease in the pain scale in Patient 1 and Patient 2. Before the intervention, patient 1 was on a scale of 7, and patient 2 was on a scale of 8. After the intervention, patient 1 was on a scale of 5, while patient 2 was on a scale of 6. Patient 1 was successful in performing relaxation techniques. deep breathing because the patient is assisted by using a lumbar girdle, while patient 2 is less successful because the patient is lazy to do deep breathing relaxation techniques and is uncooperative. **Conclusion:** Deep breathing relaxation techniques can reduce back pain in Low Back Pain patients for 3 days, and it is recommended for nurses to be able to teach and motivate to do deep breathing relaxation techniques in Low Back Pain patients, as well as educate Low Back Pain patients to apply it at home effectively independent*

*Keywords: Low Back Pain, Deep Breathing Relaxation Technique, Pain, Stress, Relax*