

**INTERVENSI KOMPRES HANGAT DAN RELAKSASI BENSON UNTUK
MENGATASI NYERI AKUT PADA PASIEN PERIOPERATIF DENGAN
HERNIA NUCLEUS PULPOSUS DI RSUD KARSA HUSADA BATU**

Yunita Anggraeni

Dr. Tri Johan AY, S.Kp., M.Kep

ABSTRAK

Hernia Nucleus Pulposus (HNP) ialah gangguan dimana bantalan lunak antara vertebra mengalami tekanan dan pecah, mengakibatkan penyempitan dan cubitan pembuluh darah saraf. Salah satu tanda dan gejala pada pasien dengan *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP) adalah rasa nyeri yang signifikan terutama pada bagian punggung bawah. Karya Ilmiah ini menggunakan jenis rancangan penelitian deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Intervensi yang dapat dilakukan pada pasien *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP) dengan nyeri akut yaitu dengan melakukan kompres hangat dan relaksasi benson. Kompres hangat diberikan selama 20 menit dan diikuti dengan relaksasi benson. Didapatkan setelah diberikan implementasi selama lima hari perawatan, nyeri akut yang dialami pasien dapat berkurang dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 1. Kompres yang diberikan pada punggung bawah di area tulang belakang akan mengurangi nyeri, panas yang dihasilkan akan meningkatkan sirkulasi ke area tersebut sehingga membuka sirkulasi yang disebabkan adanya tekanan. Relaksasi benson menghasilkan respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut oleh pasien akan mempercepat keadaan pasien menjadi lebih rileks. Gabungan antara keyakinan pasien dengan respon relaksasi akan melipat gandakan efek relaksasi yang didapat.

Kata Kunci : *hernia nucleus pulposus*, kompres hangat, relaksasi benson