

ABSTRAK

Hernia *Nucleus Pulposus* merupakan penyakit dimana terjadi penekanan atau penyempitan pada saraf spinalis dan mengakibatkan nyeri. Teknik relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) adalah metode relaksasi yang termurah sampai saat ini, tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks, sehingga nyeri akan berangsur-angsur berkurang. Tujuan dari karya tulis ini adalah menerapkan intervensi keperawatan teknik relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada pasien HNP dengan masalah keperawatan nyeri.

Metode penerapan ini menggunakan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Sampel sebesar satu orang yang sedang dirawat dan telah ditentukan oleh kepala ruangan dan pembimbing klinik.

Hasil yang didapatkan setelah diberikan asuhan keperawatan selama 3 hari dengan menggunakan teknik relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) mengalami penurunan skala nyeri dari 7 ke skala 3.

Simpulannya adalah dengan teknik relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) secara rutin dan bertahap efektif dapat menurunkan intensitas nyeri pada penderita HNP sehingga pasien tidak tergantung dengan terapi medis dengan menggunakan obat – obatan dan meningkatkan asuhan keperawatan secara komperhensif merawat dan memperhatikan segala keluhan klien sehingga klien dapat lebih diperhatikan dan mencapai kesehatan yang lebih optimal.

Kata kunci: HNP, Nyeri, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)