

Judul : **Pengalaman Pasien *Low Back Pain*/ LBP Dalam Mengatasi Nyeri**
Nama : **Irfa Azhari Rambe**
Nim : **2014201012**

ABSTRAK

Low Back Pain (LBP) merupakan salah satu penyakit musculoskeletal yang paling banyak terjadi pada populasi orang dewasa. LBP didefinisikan sebagai nyeri pinggang yang berlangsung lebih dari tiga bulan dan dicurigai adanya kondisi medis yang ditandai dengan kondisi berbahaya seperti tumor dan infeksi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman pasien *low back pain* (LBP) dalam mengatasi nyeri di Rumah Sakit Haji Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian dilakukan di Rumah Sakit Haji Medan. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli hingga bulan Agustus 2024. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 5 orang pasien LBP di Rumah Sakit Haji Medan. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam pada partisipan dan dianalisa secara tematik. Hasil penelitian terdiri dari 4 tema yaitu : Tema 1 (Penyebab nyeri punggung bawah), Tema 2 (Skala nyeri muncul pada nyeri punggung bawah), Tema 3 (Cara mengatasi nyeri), Tema 4 (Cara mengalihkan rasa sakit saat mengalami nyeri). Kesimpulan dari penelitian ini adalah Tema 1) Penyebab nyeri punggung bawah yang dialami pasien disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, mengangkat beban berat, terlalu lama bekerja, dan terjatuh. Tema 2) Skala nyeri yang dialami pasien masih berada dikategori ringan dengan skala nyeri 3, sedang dengan skala nyeri 6, berat dengan skala nyeri 8, dengan pengukuran menggunakan skala *Visual Analog Scale* (VAS). Tema 3) Cara mengatasi nyeri punggung bawah dilakukan pasien dengan terapi pijat, olahraga dan berobat. Tema 4) Salah satu cara untuk mengalihkan rasa sakit saat nyeri adalah dengan menggunakan teknik distraksi atau cara mengalihkan perhatian pasien sehingga lupa pada nyeri yang dialaminya.

Kata kunci : **Pengalaman, *Low Back Pain* (LBP), Nyeri**

Title : *Low Back Pain Patient Experience in Coping with Pain*
Name : *Irfa Azhari Rambe*
Nim : *2014201012*

ABSTRACK

Low Back Pain (LBP) is one of the most common musculoskeletal diseases in the adult population. LBP is defined as lower back pain that lasts more than three months and is suspected of having a medical condition characterized by dangerous conditions such as tumors and infections. The purpose of this study was to determine the experience of low back pain/LBP patients in dealing with pain at the Medan Haji Hospital. The research method used is qualitative descriptive. The location of the study was at the Medan Haji Hospital. The time of this study was carried out from July to August 2024. The number of participants in this study was 5 LBP patients at the Medan Haji Hospital. Research data were collected through in-depth interviews with participants and analyzed thematically. The results of the study consisted of 4 themes, namely: Theme 1 (Causes of lower back pain), Theme 2 (Pain scale appears in lower back pain), Theme 3 (How to deal with pain), Theme 4 (How to divert pain when experiencing pain). The conclusion of this study is: Theme 1) The causes of lower back pain experienced by patients are caused by several factors, namely lifting heavy loads, working too long, and falling. Theme 2) The pain scale experienced by the patient is still in the mild category with a pain scale of 3, moderate with a pain scale of 6, severe with a pain scale of 8, with measurements using the Visual Analog Scale (VAS). Theme 3) How to overcome lower back pain is done by patients with massage therapy, exercise and medication. Theme 4) One way to divert pain when in pain is to use distraction techniques or ways to divert the patient's attention so that they forget the pain they are experiencing.

Keywords: *Experience, Low Back Pain (LBP), Pain*