

ABSTRAK

keluhan nyeri dapat terjadi pada *neuro muskuloskeletal* yang mana dari tubuh manusia, diantaranya nyeri punggung bawah, dalam dunia medis disebut *Low Back Pain*, yang terjadi oleh karena *Hernia Nucleus Pulposus* disebut juga HNP. Terapi *infrared* (IR) dapat memberikan pemanasan nyaman dan rileks sehingga dapat mengurangi nyeri karena ketegangan otot-otot, meningkatkan daya regang atau ekstensibilitas jaringan lunak sekitar sendi seperti *ligamen* dan kapsul sendi sehingga dapat meningkatkan luas pergerakan sendi terutama sendi yang terletak *superfisial* seperti sendi tangan dan kaki. *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) adalah suatu metode pengobatan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri. Tens bisa digunakan untuk mengurangi nyeri akut maupun nyeri kronik, *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) merupakan teknik peregangan dimanfaatkan untuk meningkatkan elastisitas otot dan telah terbukti memiliki efek positif pada gerakan peregangan aktif dan pasif, tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi nyeri pada pasien yang menderita *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP). Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen*, dengan pendekatan *pretest-posttest with two group design* dengan rancangan/desain penelitian yang digunakan one grup pre test and post test, teknik pengambilan sampel berdasarkan criteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah sampel 20 orang pasien di RSUD Royal Prima Medan Tahun 2023. Hasil penelitian Berdasarkan hasil uji statistic *Independent Sample T-Test* diperoleh nilai *p-value* = 0,075 ($0,075 < 0,05$) pada kelompok intervensi IR TENS dan pada kelompok PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) diperoleh nilai *p-value* = 0,075 ($0,075 < 0,05$).

Kata Kunci : *Hernia Nucleus Pulposus, Infrared, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* .