

Seberapakah Nyeri Anda?



- 0-1 = Sangat Bahagia Karna Tidak Merasakan Nyeri Sama sekali
- 2-3 = Sedikit Nyeri
- 4-5 = Cukup Nyeri
- 6-7 = Lumayan Nyeri
- 8-9 = Sangat Nyeri
- 10 = Amat Sangat Nyeri Tak Tertahankan

Nyeri adalah..

Suatu Pengalaman Sensorik Dan Emosional Yang Tidak Menyenangkan Yang Diakibatkan Adanya Kerusakan Jaringan Baik Yang Sedang Atau pun Yang Akan Terjadi

Relaksasi Nafas Dalam

- Ciptakan Suasana Tenang, Dan Hindarkan Stressor Nyeri
- Usahakan Rileks Dan Tenang
- Menarik Nafas Dalam Dari Hidung Dan Mengisi Paru-paru Dengan Menghitung 1,2,3
- Perlahan-lahan Udara Dihembuskan Melalui Mulut
- Ulangi s/d 15 kali dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.

Pembagian Nyeri

Nyeri akut adalah nyeri dengan onset segera dan durasi yang terbatas biasanya bersifat sementara

Nyeri Kronik adalah nyeri yang berdurasi lama dan terus menerus

Anda Nyeri?? Jangan Panik



Rumah Sakit Umum
Sarila Husada

Jl. Veteran No.41-43, Kroyo, Sragen
Telp. 0271-891538, Fax. 0271-8824230
Email : rssarilahusada@gmail.com

[057/LF/PKRS/RSSH/2022](#)





Manajemen Nyeri

1. **Distraksi** adalah teknik untuk mengalihkan perhatian terhadap hal lain sehingga lupa terhadap nyeri yang dirasakan.

Contoh :

- **Membayangkan hal-hal yang menarik dan indah**
- **Membaca Buku**
- **Mendengarkan musik**

Relaksasi

Teknik relaksasi memberi individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik, dan emosi pada nyeri. Sejumlah teknik relaksasi dapat dilakukan untuk mengendalikan rasa nyeri dengan meminimalkan aktivitas simpati dalam sistem saraf otonom tahapan relaksasi nafas dalam.

Menciptakan lingkungan yang tenang

Usahakan Rileks Dan tenang

Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3

Perlahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks

Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali

Menarik nafas melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan

Relaksasi



Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks

Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambil terpejam

Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah nyeri

Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang

Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5

