

Manajemen Nyeri Non Farmakologis

1. Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi memberi kontrol individu ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik dan emosi saat nyeri

Tahapan relaksasi nafas dalam adalah sebagai berikut :

- Ciptakan lingkungan yang tenang
- Usahakan tetap rileks dan tenang
- Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3
- Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks
- Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali
- Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan
- Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks
- Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambil terpejam
- Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri
- Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang
- Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.

Distraksi

Distraksi adalah teknik untuk mengalihkan perhatian terhadap hal – hal lain sehingga lupa terhadap nyeri yang dirasakan. Contoh :

- Membayangkan hal – hal yang menarik dan indah



- Membaca buku, Koran sesuai dengan keinginan
- Menonton TV
- Mendengarkan musik, radio, dll



MANAJEMEN NYERI

Bekerja dengan ilmu, amal, dan spiritual demi kemaslahatan pasien



**PROMOSI KESEHATAN
RUMAH SAKIT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Pengertian Nyeri???

Nyeri merupakan sensasi tidak menyenangkan yang terjadi bila kita mengalami cedera atau kerusakan pada organ tubuh. Nyeri dapat terasa sakit, panas, gemetar, kesemutan seperti terbakar, tertusuk, atau ditikam

Klasifikasi Nyeri

Nyeri akut (<6 bulan)

Nyeri akut biasanya terjadi secara tiba-tiba dan umumnya berkaitan dengan cedera spesifik. Nyeri akut merupakan nyeri yang berlangsung dari beberapa detik hingga enam bulan.

Nyeri kronik

Nyeri kronik adalah nyeri konstan atau menetap sepanjang suatu periode waktu. Nyeri kronik merupakan nyeri yang dirasakan selama lebih dari 6 bulan.

Tanda dan Gejala Nyeri

SUARA

- menangis
- merintih
- menarik/ menghembuskan nafas

EKSPRESI WAJAH

- meringis
- menggigit lidah, mengatupkan gigi
- tertutup rapat/membuka mata atau mulut
- menggigit bibir

PERGERAKAN TUBUH

- kegelisahan
- mondar-mandir
- gerakan menggosok atau berirama
- bergerak melindungi tubuh
- otot tegang

INTERAKSI SOSIAL

- menghindari percakapan dan kontak sosial
- berfokus aktivitas untuk mengurangi nyeri
- disorientasi waktu

Tujuan Mengatasi Nyeri

1. Mengurangi rasa nyeri
2. Merelaksasikan ketegangan otot
3. Mengalihkan perhatian agar nyeri tidak terasa / berkurang
4. Menghalangi sampainya rangsangan nyeri ke otak agar rangsangan nyeri tidak dipersepsikan.
5. Mengurangi kecemasan

Alat pengukuran Skor Nyeri

1. Numerik rating scale (skala nyeri berdasarkan respon verbal penderita)



untuk anak-anak, pasien lanjut usia dan pasien gangguan pendengaran, instrumen pengukuran skala nyeri yang digunakan :

2. Visual Analog Scale

Berdasarkan respon visual (ekspresi wajah penderita)

