



### Relaksasi dengan musik

Dapat diiringi dengan musik klasik karena menambah konsentrasi yang akan membuat tubuh menjadi relaks dan nyaman sehingga akan mengurangi nyeri

### Metode Distraksi

Metode nyeri dengan cara mengalihkan perhatian klien pada hal-hal lain sehingga klien akan lupa terhadap nyeri yang dialami (membaca, menonton TV, dll)

### Aromaterapi

- Terapi dengan menggunakan wewangian alamiah yang mengandung unsur-unsur herbal dengan pendekatan sistem keseimbangan alam.
- Terapi dengan wewangian membuat efek rileks, menghilangkan stress dan membuat pikiran menjadi tenang.
- Wewangian tertentu di yakini dapat mempengaruhi sistem syaraf terutama otak untuk bekerja memproduksi katalisator yang menyebabkan nyeri.



[www.rsindriati.com](http://www.rsindriati.com)



rs.indriati



rumah sakit indriati



rsind@rsindriati.com

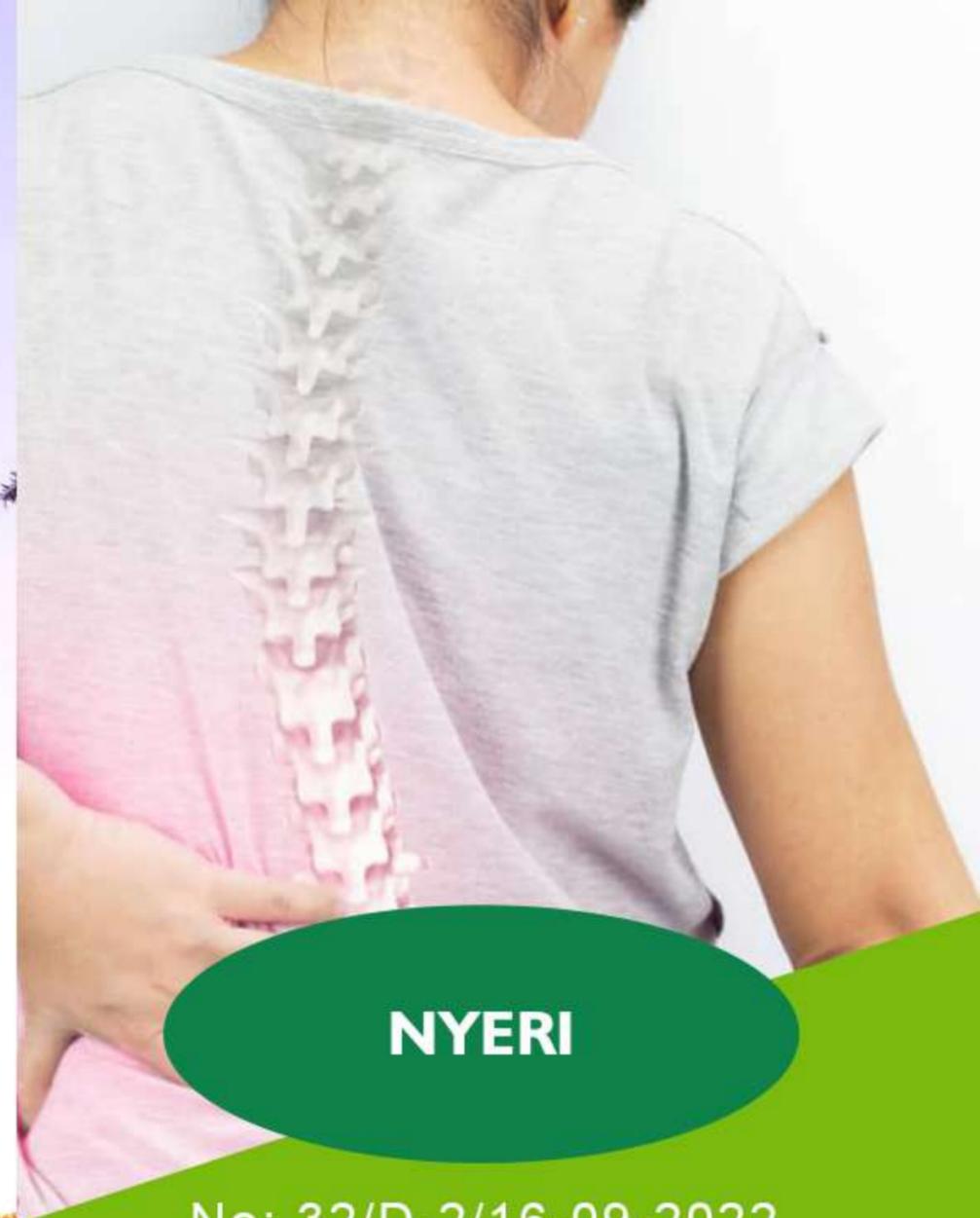


(0271) 5722 000

(0271) 5722 999 (IGD)



Jl. Palem Raya, Grogol,  
Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552



**NYERI**

No: 32/D-2/16-09-2022

**KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA  
YANG LEBIH SEHAT**



RUMAH SAKIT

**INDRIATI**

SOLO BARU  
SUKOHARJO



## NYERI

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang nyata atau berpotensi untuk menimbulkan kerusakan atau sesuatu yang menggambarkan seperti itu.

( IASP : Internasional Association for the Study of Pain)

## RESPON TINGKAH LAKU TERHADAP NYERI



Ekspresi wajah



Pernyataan verbal



Gerakan tubuh



Kontak dengan orang lain

## NYERI BERDASARKAN LETAK

### Nyeri Radiasi



Dirasakan pada tempat sumber nyeri dan menyebar ke jaringan sekitarnya

### Nyeri Intractable



Nyeri yang tidak dapat dilacak dan sangat sulit untuk diatasi

### Nyeri Alih / Referred Pain



Nyeri yang dirasakan pada bagian tubuh yang jauh dari jaringan yang menyebabkan nyeri

### Nyeri Phantom



Nyeri yang dirasakan pada bagian tubuh yang hilang

## Kompres Dingin

Menghilangkan rasa nyeri akibat bengkak atau trauma, memperlambat denyutan jantung, memperlambat impuls mototrik menuju otot-otot pada area yang nyeri

## Positioning

Posisi tidur yang nyaman sehingga mengurangi stress (penekana) pada luka dengan:

- Beri bantal tambahan untuk menyokong tubuh
- Atur posisi tempat tidur

## Immobilisasi

Dilakukan pembatasan gerak, terutama pada nyeri akut. Dapat diberikan bebat atau alat penyangga untuk nyeri akut pada area persendian

## Penatalaksanaan Nyeri

1. Farmakologi ( dengan anti nyeri / analgesik)
2. Non Farmakologi

### Massage

Pijat daerah yang merasakan nyeri dengan penekanan yang tidak terlalu keras



Fungsi Massage:  
Menurunkan nyeri, relaksasi, meningkatkan sirkulasi, merangsang penyembuhan fisik dan emosional

## Relaksasi Nafas Dalam

Bertujuan untuk meningkatkan fungsi paru-paru, memelihara pertukaran gas, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress fisik dan emosional, menurunkan kecemasan dan mengurangi emosi

- Ciptakan suasana tenang
- Usahakan 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 kedua tangan dan kaki rileks
- Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali