



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 stres dan membuat pikiran menjadi tenang.
- Wewangian tertentu diyakini dapat mempengaruhi sistem syaraf terutama otak untuk bekerja memproduksi katalisator yang menyebabkan nyeri.



rs.indriati Rumah Sakit Indriati Soba

www.rsindriati.com

WE WORK FOR HEALTHIER INDONESIA



NYERI



RUMAH SAKIT
INDRIATI
SOLO BARU - SUKOHARJO

RS INDRIATI SOLO BARU

Jl. Palem Raya, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552
(0271) 5722 000



NYERI

Nyeri adalah rasa tidak nyaman atau sakit yang dirasakan secara fisik dan emosional, akibat adanya gangguan atau kerusakan pada jaringan tubuh, baik yang sudah terjadi maupun yang berisiko terjadi.

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 sangat berat dan sulit dikendalikan meskipun sudah diberikan pengobatan

NYERI ALIH/REFERRED PAIN



Nyeri yang dirasakan pada bagian tubuh tertentu, meskipun sumber nyerinya berasal dari organ atau jaringan lain

NYERI PHANTOM



Nyeri yang dirasakan pada bagian tubuh yang sudah tidak ada, misalnya setelah amputasi

PENATALAKSANAAN NYERI

- Farmakologi (dengan anti nyeri/ analgesik)
- Non Farmakologi dengan massage (pijat)

MASSAGE

Massage dilakukan dengan memijat area tubuh yang terasa nyeri menggunakan tekanan ringan hingga sedang, tidak terlalu keras, untuk membantu merilekskan otot dan mengurangi rasa nyeri.

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 stres (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.

RELAKSASI NAFAS DALAM

Bertujuan untuk meningkatkan fungsi paru-paru, memelihara pertukaran gas, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres 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