



TEKNIK RELAKSASI

Relaksasi dapat berupa napas dalam dengan cara menarik dan menghembuskan napas secara teratur. Teknik ini dapat menurunkan ketegangan otot yang menunjang rasa nyeri.

IMAJINASI TERBIMBING

Imajinasi Terbimbing Pasien akan dibimbing dan diarahkan untuk menggunakan imajinasi yang positif. Dikombinasi dengan relaksasi dan menggunakan suatu gambaran kenyamanan dapat mengalihkan perhatian terhadap nyeri.

TERAPI MUSIK

Pemberian musik instrumental terhadap penurunan skala nyeri pasien. Musik instrumental dapat memberikan ketenangan pada pasien. Pemberian musik dapat mengalihkan perhatian pasien dan menurunkan tingkat nyeri yang dialami.

RSUD dr Mohamad Soewandhie

Jalan Tambakrejo No. 45-47
Surabaya

(031) 3717141, (031) 3725905

(031) 3713651

rssoewandhie

rs-soewandhi.surabaya.go.id



Hotline IGD
(031)37309595

MANAJEMEN NYERI



MANAJEMEN NYERI

Penanganan yang adekuat sangat dibutuhkan oleh penderita nyeri, tidak hanya untuk meredakan rasa nyerinya melainkan pula untuk meningkatkan mutu kehidupannya. Maka, perlu dilakukan manajemen nyeri.

Manajemen nyeri bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri yang sampai mengganggu aktivitas penderita. Manajemen nyeri akan diberikan ketika seorang merasakan sakit yang signifikan atau berkepanjangan. Tujuan adanya manajemen nyeri antara lain:

- 1 Mengurangi rasa nyeri yang dirasakan
- 2 Meningkatkan fungsi bagian tubuh yang sakit
- 3 Menghalangi sampainya rangsangan nyeri ke otak agar rangsangan nyeri tidak dipersepsikan
- 4 Mengurangi kecemasan

Nyeri adalah masalah kesehatan dunia diperkirakan setiap tahun 20% populasi dunia mengalami nyeri dan setengahnya adalah nyeri kronis.

Nyeri merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh interaksi antara emosi, perilaku, kognitif dan faktor-faktor sensori fisiologi. Nyeri sebagai suatu sensori subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan.

MANAJEMEN NYERI NON-FARMAKOLOGI



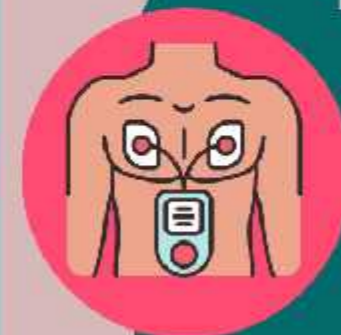
STIMULASI DAN MASASE

Masase secara umum dipusatkan pada punggung dan tubuh. Bertujuan mengurangi nyeri karena membuat pasien lebih nyaman akibat relaksasi otot.



KOMPRES DINGIN DAN HANGAT

Kompres dingin dapat menurunkan produksi prostaglandin sehingga reseptor nyeri lebih tahan terhadap rangsang nyeri dan menghambat proses inflamasi. Kompres hangat berdampak pada peningkatan alirandarah sehingga menurunkan nyeri dan mempercepat penyembuhan



TRANSCUTANEUS ELECTRIC NERVE STIMULATION (TENS)

TENS dapat digunakan untuk nyeri akut dan nyeri kronis. TENS dipasang di kulit menghasilkan sensasi kesemutan, menggetar, atau mendengung pada area nyeri. Unit TENS dijalankan menggunakan baterai dan dipasangi elektroda.