

MANAJEMEN NYERI



Rumah Sakit Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita

Jl. Let. Jend. S. Parman Kav. 87 Slipi - Jakarta

Telp: (Hunting) 021 568 4093 - 021 568 1111 - 021 568 4085

Fax 568 4130 E-mail: info@pjnkh.go.id

<http://www.pjnkh.go.id>

MANAJEMEN NYERI



#1. Pengertian Nyeri

Nyeri adalah ketidaknyamanan yang dapat bervariasi dari ringan hingga berat, seringkali menyebabkan ketegangan dan kecemasan akibat cedera atau kerusakan tubuh.

#2. Jenis-jenis Nyeri

- Nyeri Akut: tiba-tiba dan singkat. Contoh; patah tulang, luka bakar, persalinan
- Nyeri Kronis: nyeri hampir setiap hari dan lebih dari 6 bulan. Contoh; nyeri tulang belakang, kanker, diabetes

#3. Karakteristik Nyeri

- **P (Provokasi):** Penyebab nyeri
- **Q (Quality):** Kualitas nyeri (tajam, menekan, dll.)
- **R (Radiates):** Penyebaran nyeri
- **S (Severity):** Keparahan (skala 1-10)
- **T (Time):** Waktu dan frekuensi nyeri

#4. Tujuan Manajemen Nyeri

- Mengurangi rasa sakit
- Mengurangi ketegangan otot
- Mengalihkan perhatian dari nyeri

#5. Cara mengatasi nyeri

1. Dengan Obat: Sesuai petunjuk dokter

2. Tanpa Obat:

- Teknik Relaksasi Napas Dalam: Tarik napas dalam dari hidung, keluar melalui mulut. Mengurangi stres dan nyeri.
- Distraksi: Fokus pada kegiatan lain seperti menonton TV, membaca, atau berbicara.
- Teknik Rangsangan dan Pijatan: Kompres air hangat atau pijatan untuk mengurangi nyeri.
- Teknik Imajinasi: Bayangkan pengalaman menyenangkan atau liburan yang membahagiakan.

