



## PENGELOLAAN NYERI

Nyeri merupakan pengalaman individu berupa rasa tidak nyaman. Dapat disertai kerusakan jaringan atau tidak.

Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan:

- **Non Farmakologi**

Bentuk pengobatan tanpa obat dengan cara pendekatan, edukasi dan pemahaman mengenai suatu penyakit

- **Farmakologi**

Berupa konsumsi obat-obatan

## Non Farmakologi

Dapat dilakukan dengan cara:

- Massage
- Kompres Panas atau Dingin
- Imobilisasi (pembatasan gerak terutama pada daerah yang nyeri)
- Posisi tidur yang nyaman dengan meletakkan bantal pada tempat yang nyaman
- Relaksasi
- Teknik Distraksi
- Aroma Terapi.

## Farmakologi

Banyak yang beranggapan bahwa nyeri adalah sesuatu yang tidak wajar dan harus bisa ditahan. Dengan jenis pengobatan yang ada saat ini, harusnya anda tidak mengalami nyeri.

Jadi sangat penting untuk memberitahu rasa sakit yang dirasakan dan riwayat nyeri yang sama sebelumnya, disertai dengan riwayat pengobatan nyeri sebelumnya

## BENTUK PEMBERIAN OBAT

- a. Tablet
- b. Injeksi (suntikan)

Obat anti nyeri sebaiknya diminum teratur 3-4 kali/hari sampai nyerinya berkurang atau hilang.

Beberapa jenis obat anti nyeri bekerja sebagai background untuk mengurangi tingkat nyeri. Ini berarti ada kalanya obat harus tetap diminum walaupun nyerinya masih rendah.

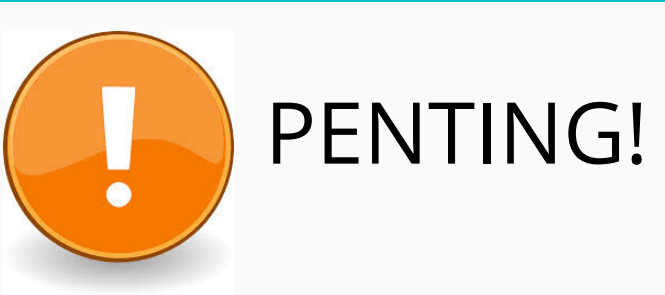
DISUSUN DAN DIPUBLIKASIKAN OLEH

## TIM PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (PKRS)

RUMAH SAKIT KHUSUS PURI NIRMALA  
Jl. Jayaningprangan No.13, Gunungketur,  
Pakualaman, Yogyakarta  
Telp. 0274 515255 & 587400

# Berdasarkan waktu, nyeri diklasifikasikan menjadi...

- Nyeri Akut  
Nyeri yang terjadi kurang dari 3 bulan
- Nyeri Kronik  
Nyeri yang bertahan lebih dari 3 bulan sehingga membutuhkan penanganan lebih lanjut



Nyeri akut bila tidak ditangani dengan baik, maka dapat berkembang ke arah nyeri kronik yang lebih sulit ditangani.

Nyeri yang anda rasakan itu perlu diukur untuk mendapatkan persepsi yang sama, sehingga mendapatkan penanganan yang tepat. Setiap orang dapat menunjuk salah satu angka pada gambar untuk mewakili perasaan nyeri yang sedang dirasakan.

# Nyatakan pada Tim Kesehatan Kami

1. Apabila anda merasa nyeri
2. Posisi yang dapat memacu nyeri
3. Nyatakan dengan jelas kualitas nyeri yang anda rasakan (rasa terbakar, linu, tajam, tumpul, menusuk, dll.
4. Nilai skala nyeri yang dirasakan

## Skala Numerik



## Skala Wong Baker



# Ukuran Skala Nyeri Anda

## Nyeri dengan Skala Lebih dari 3

### HARUS SEGERA DITANGANI!

Peran anda dalam manajemen nyeri adalah menginformasikan nyeri yang anda rasakan ke petugas medis. Beberapa hal yang dapat membantu meliputi:

- Lokasi Nyeri
- Berat ringannya nyeri terutama saat nafas dalam, batuk dan aktivitas
- Efektifitas pengobatan nyeri yang saat ini didapat dan berapa lama dapat mengurangi nyeri.
- Hal-hal atau kemungkinan efek samping seperti gatal-gatal, mual, dan muntah.
- Sembelit atau susah buang air besar dapat terjadi apabila anda menggunakan obat anti nyeri yang cukup kuat

Jika sebelum anda mengkonsumsi obat anti nyeri, sebaiknya sampaikan informasi nama obat serta dosisnya.