

Pengertian Nyeri

Nyeri merupakan sensasi tidak menyenangkan yang terjadi bila kita mengalami cedera atau kerusakan pada tubuh kita.

Nyeri dapat terasa sakit, panas, gemetar, kesemutan seperti terbakar, tertusuk, atau ditikam.



Macam-macam Nyeri

1. Nyeri akut (< 3 bulan)

Nyeri akut biasanya terjadi secara tiba-tiba dan umumnya berkaitan dengan cedera spesifik. Nyeri akut merupakan nyeri yang berlangsung dari beberapa detik hingga enam bulan.

2. Nyeri kronik

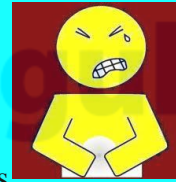
Nyeri kronik adalah nyeri konstan atau menetap sepanjang suatu periode waktu. Nyeri kronik merupakan nyeri yang dirasakan selama lebih dari 3 bulan



Tanda dan Gejala Nyeri

* SUARA

1. menangis
2. merintih
3. menarik/ menghembuskan nafas



* EKSPRESI WAJAH

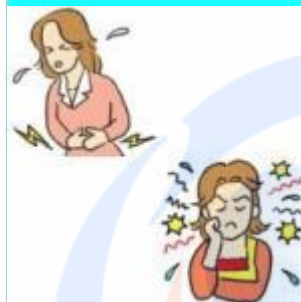
1. meringis
2. menggigit lidah, mengatupkan gigi
3. tertutup rapat/membuka mata atau mulut
4. menggigit bibir

* PERGERAKAN TUBUH

1. kegelisahan
2. mondar-mandir
3. gerakan menggosok atau berirama
4. bergerak melindungi tubuh
5. otot tegang

*INTERAKSI SOSIAL

1. menghindari percakapan dan kontak sosial
2. berfokus aktivitas untuk mengurangi nyeri
3. disorientasi waktu



Cara Mengurangi Nyeri

Distraksi

Distraksi adalah teknik untuk mengalihkan perhatian terhadap hal-hal lain sehingga lupa terhadap nyeri yang dirasakan

Contoh :

1. Membayangkan hal-hal yang menarik dan indah



2. Membaca buku, Koran sesuai dengan keinginan

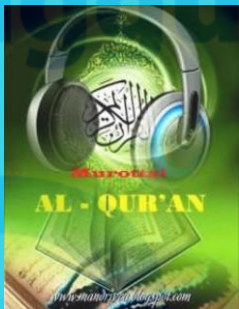


3. Menonton TV



4. Mendengarkan murottal/musik

Al-Quran berfungsi sebagai sistem perbaikan (service system) baik yang bersifat fisik maupun psikis, yang dikenal sebagai syifa' yang berarti obat, penyembuh, dan penawar



Relaksasi Nafas Dalam

1. Ciptakan lingkungan yang tenang
2. Usahakan tetap rileks dan tenang
3. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3
4. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks
5. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali
6. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan
7. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks
8. Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambil terpejam
9. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri
10. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang
11. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.



Mengurangi Nyeri dengan Terapi Murottal/Non Farmakologi



Oleh :

Cicik Lusiana (20170305040)



PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS

FAKULTAS KEPERAWATAN