

Manajemen Nyeri dengan Teknik Kompres Dingin



Meiriza Meilyani
Profesi Ners

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan Rahmat, Taufik dan Hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Booklet Manajemen Nyeri dengan Kompres Dingin.

Semoga booklet ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan, petunjuk maupun pedoman bagi pembaca. Harapan penulis semoga buku ini membantu menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca, sehingga penulis dapat memperbaiki bentuk maupun isi buku ini sehingga kedepannya dapat lebih baik.

Buku ini penulis akui masih banyak kekurangan karena pengalaman yang penulis miliki sangat kurang. Oleh karena itu penulis harapkan kepada para pembaca untuk memberikan masukan-masukan yang bersifat membangun untuk kesempurnaan booklet ini.



DAFTAR ISI

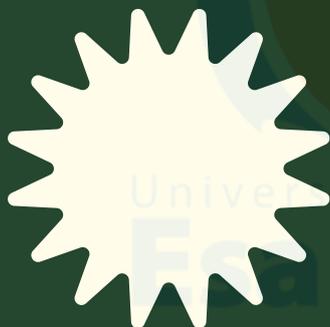
COVER	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
APA ITU NYERI?	1
KLASIFIKASI NYERI	2
SKALA NYERI	3
DAMPAK NYERI	4
FAKTOR PENGARUH NYERI.....	5
KOMPRES DINGIN	6
CARA PENANGANAN	7



Apa itu Nyeri?

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat sangat subjektif.

Perasaan nyeri pada setiap orang berbeda dalam hal skala ataupun tingkatannya.





Klasifikasi Nyeri?

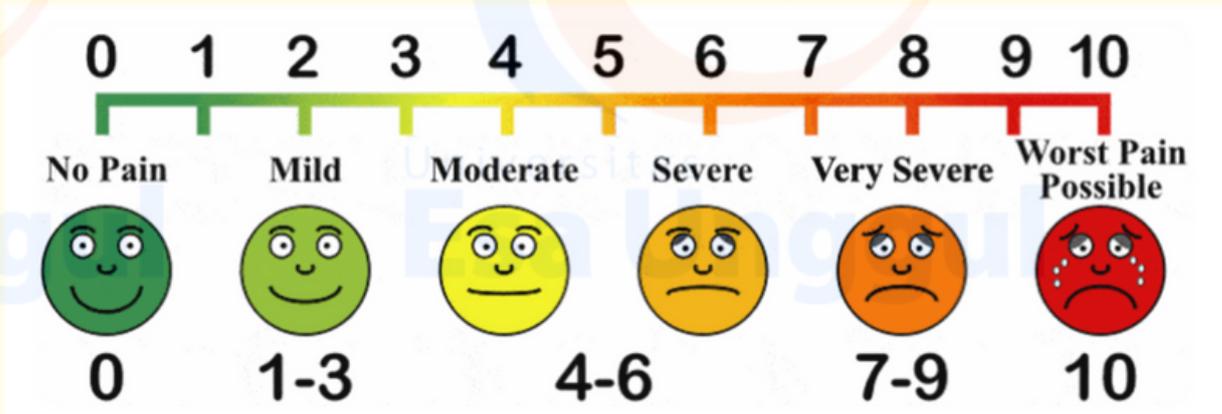
Nyeri Akut

Merupakan nyeri yang berlangsung dari beberapa detik hingga kurang dari 6 bulan biasanya dengan awitan tiba-tiba dan umumnya berkaitan dengan cedera fisik.

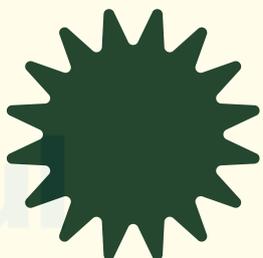
Nyeri Kronis

Merupakan nyeri konstan atau intermitern yang menetap sepanjang suatu periode waktu.

Skala Nyeri



0	Tidak nyeri
1 - 3	Nyeri ringan
4 - 6	Nyeri sedang
7 - 9	Nyeri berat
10	berat



Dampak Nyeri

1.

Sistem pernafasan

Dapat menyebabkan terjadinya sesak nafas karena nyeri yang terlalu sakit.

2.

Sistem jantung

Dapat mempengaruhi hemodinamik tubuh seperti hipertensi, nadi cepat.

3.

Sistem pencernaan

Dapat menyebabkan mules, pneumonia aspirasi.

Faktor Pengaruh Nyeri

1. Usia
2. Jenis Kelamin
3. Perhatian
4. Ansietas
5. Kelemahan
6. Pengalam sebelumnya
7. Dukung keluarga dan sosial
8. Makna nyeri

Apa itu Kompres Dingin?

Kompres dingin merupakan aplikasi yang menggunakan bahan atau alat pendingin pada setiap bagian tubuh yang mengalami nyeri.

Kompres dingin melibatkan aplikasi dingin baik secara lembab maupun kering pada kulit.

Cara Penanganan

1. Siapkan alat;
 - handuk kecil / kain tipis
 - air dingin / es batu
2. Balutkan botol berisi air dingin yang dengan handuk kecil / kain tipis.
3. Letakkan botol yang dibalut pada lokasi nyeri selama 5 - 10 menit.
4. Ubah posisi botol yang dibalut.

REFERENSI

Sirait, Healthy Seventina, 2019.

Pengaruh Kompres Dingin

Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur di RSUD Gunung Jati Cirebon Tahun 2018, Jurnal Ilmiah Indonesia p-ISSN: e-ISSN Vol. 1, No.1

Lestari, Y. E. D. (2017). Pengaruh Rom Exercise Dini Pada Pasien Post Operasi Fraktur Ekstremitas Bawah (Fraktur Femur Dan Fraktur Cruris) Terhadap Lama Hari Rawat Di Ruang Bedah RSUD Gambiran Kota Kediri. Jurnal Ilmu Kesehatan, 3(1), 34-40

Kombong, Sri (2012). Pengaruh Komopres Air Dingin (es) Terhadap Persepsi Nyeri Pada Pasien Fraktur di RSUD Labuang Baji Makasar, JIKKHC Vol. 02/No. 02/Juni-2018.

Potter, and Perry. (2010). Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice. Edisi 7. V. Jakarta: EGC

Andarmoyo, Sulisty. (2013). Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri. Jogjakarta : AR-RUZZ MEDIA

Pengaruh Faktor Penyembuhan Luka

1. Nutrisi yang cukup.
2. Perawatan luka yang baik.
3. Istirahat yang cukup.



Prinsip Perawatan Luka

1. Gunakan teknik aseptik.



2. Ganti balutan bila balutan basah.
3. Awasi adanya tanda-tanda infeksi seperti gatal, kemerahan, bengkak, panas, nyeri, dan penurunan fungsi.

Apa itu Luka Operasi?

Luka operasi merupakan luka bersih sehingga mudah untuk perawatannya, namun jika salah dalam merawat, maka akan bisa berakibat fatal.



Tujuan Perawatan Luka

1. Untuk mencegah infeksi.
2. Untuk memberikan perasaan nyaman pasien.
3. Mempercepat proses penyembuhan pasien.

Perawatan Luka Post Operasi



Universitas
Esa Unggul

Meiriza Meilyani
20200305033

Profesi Ners
2021

Makanan yang Baik untuk Mempercepat Proses Penyembuhan Luka Post Operasi

1. Ikan



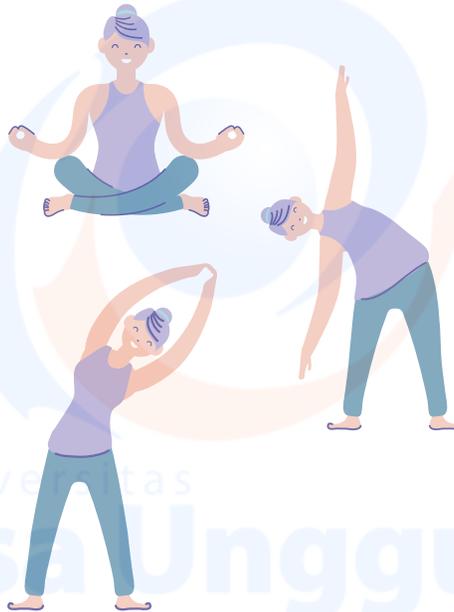
2. Telur



6. Cukupi kebutuhan gizi dan nutrisi yang seimbang



7. Lakukan olahraga ringan.



8. Lakukan pemeriksaan berkala.

Cara Perawatan Luka Post Operasi Dirumah

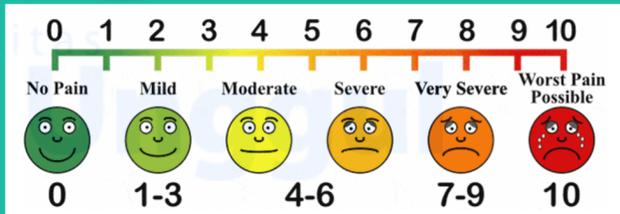
1. Jagalah kebersihan pada luka bekas operasi.
2. Rutin membersihkan luka.
3. Gunakan pakaian yang longgar dan nyaman.
4. Konsumsi obat-obatan dan vitamin sesuai saran dokter.



5. Perbanyak minum air putih



Skala Nyeri



Dampak Nyeri

1. Sistem pernafasan

Dapat menyebabkan terjadinya atelektasis, intrapulmonary shunting, hipoksemia, dan terkadang dapat terjadi hipoventilasi.

2. Sistem jantung

Dapat mempengaruhi hemodinamik tubuh seperti hipertensi, takikardi dan peningkatan resistensi pembuluh darah secara sistemik juga iskemia myocardial.

3. Sistem pencernaan

Dapat menyebabkan ileus, ulkus, bahkan pneumonia aspirasi.

Apa itu Nyeri?

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat sangat subjektif. Perasaan nyeri pada setiap orang berbeda dalam hal skala ataupun tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya .

Klasifikasi Nyeri

Nyeri Akut merupakan nyeri yang berlangsung dari beberapa detik hingga kurang dari 6 bulan biasanya dengan awitan tiba-tiba dan umumnya berkaitan dengan cedera fisik.

Nyeri Kronis merupakan nyeri konstan atau intermitern yang menetap sepanjang suatu periode waktu.



Manajemen Nyeri dengan Teknik Kompres Dingin



Meiriza Meilyani

20200305033

Profesi Ners

2021

3. Letakkan botol yang dibalut pada lokasi nyeri selama 5-10 menit.



4. Ubah posisi botol yang dibalut.



Apa itu Kompres Dingin?

Kompres dingin merupakan metode utama dalam kompres cedera yang termasuk dalam terapi dingin atau cryotherapy.

Cara Penanganan Nyeri

1. Siapkan Alat;

- handuk kecil/kain tipis,



- air dingin/es batu.



2. Balutkan botol berisi air dingin dengan handuk kecil/kain tipis.

Faktor Pengaruh Nyeri

- Usia



- Jenis Kelamin



- Perhatian
- Ansietas
- Kelemahan
- Pengalaman sebelumnya
- Dukungan keluarga dan sosial



- Makna nyeri



Macam-macam Mobilisasi

1. Mobilisasi secara pasif
Dimana ketika pasien menggerakkan tubuhnya dibantu oleh orang lain secara keseluruhan.
2. Mobilisasi secara aktif
Dimana ketika pasien menggerakkan tubuhnya secara mandiri tanpa bantuan orang lain.

Manfaat Mobilisasi

1. Penderita merasa lebih sehat dan kuat dengan early ambulation.
2. Mencegah terjadinya trombosis (pembekuan darah).

Kerugian Tidak Melakukan Mobilisasi

1. Penyembuhan luka menjadi lama.
2. Menambah rasa sakit.
3. Badan menjadi pegal dan kaku.
4. Kulit menjadi lecet dan terdapat luka.

Apa itu Mobilisasi Dini Post Operasi?

Mobilisasi adalah kebutuhan dasar manusia yang diperlukan oleh individu untuk melakukan aktifitas sehari-hari berupa pergerakan sendi, sikap dan gaya berjalan guna untuk memenuhi kebutuhan aktivitas dan mempertahankan kesehatannya.

Tujuan



- Mempertahankan fungsi tubuh.
- Memperlancar peredaran darah.
- Membantu pernafasan menjadi lebih baik.
- Mempertahankan tonus otot.
- Memperlancar eliminasi alvi dan urine.
- Mempercepat proses penutupan jahitan operasi.

Mobilisasi Dini Post Operasi Fraktur



Meiriza Meilyani
20200305033

Profesi Ners
2021

Cara Melakukan Mobilisasi Dini

1. Cara melakukan nafas dalam
 1. Posisi pasien terlentang, beri kenyamanan pasien.
 2. Ambil nafas dari hidung, keluarkan dari mulut selama 8 hitungan.
 3. Ulangi hingga 3 kali.
2. Cara melatih gerak sendi
 1. Posisi terlentang, memutar pergelangan kaki dan tangan, lalu tekuk lutut dan sikut.
 2. Cara memiringkan ke kanan dan kiri
 1. Posisi terlentang, pasangkan pagar tempat tidur.
 2. Tekuk kaki kanan, tangan kanan berpegangan ke pagar sebelah kiri.
 3. Lalu, miringkan badan ke arah kiri dan kanan.
 3. Cara mendudukkan pasien
 1. Miringkan pasien ke salah satu sisi, bantu pasien mengangkat badannya hingga posisi duduk, tanyakan apakah merasa pusing.
 4. Cara membantu pasien berjalan
 1. Posisikan pasien duduk, turunkan kedua kaki ke lantai, rangkul di salah satu sisi pundak pasien, dan bantu pasien berjalan

Tahap-tahap Mobilisasi Dini

1. Setelah operasi, pada 6 jam pertama pasien harus tirah baring dahulu.
2. Level 1 : Pada 6-24 jam pertama post pembedahan, pasien diajarkan teknik nafas dalam dan batuk efektif, diajarkan latihan gerak (ROM) dilanjut perubahan posisi ditempat tidur yaitu miring kiri dan kanan, kemudian meninggikan posisi kepala mulai dari 15-90 derajat.
3. Level 2 : Pada 24 jam kedua post pembedahan, pasien diajarkan duduk tanpa sandaran dengan mengobservasi rasa pusing dan dilanjutkan duduk ditepi tempat tidur.
4. Level 3 : Pada 24 jam ketiga post pembedahan, pasien dianjurkan untuk berdiri disamping tempat tidur dan ajarkan untuk berjalan disamping tempat tidur.
5. Level 4 : Tahap terakhir pasien dapat berjalan secara mandiri.

Indikasi Dilakukannya Mobilisasi

1. Fraktur extremitas bawah yang telah diindikasikan untuk latihan mobilisasi.
2. Post pengobatan kompresi lumbal.
3. Pasien post operasi yang memerlukan latihan mobilisasi, seperti kolostomi atau laparostomi.

Kontraindikasi Dilakukannya Mobilisasi Dini

Pada kasus tertentu istirahat di tempat tidur diperlukan dalam periode tidak terlalu lama seperti pada pada kasus infark Miokard akut, Disritmia jantung, atau syok sepsis, kontraindikasi lain dapat di temukan pada kelemahan umum dengan tingkat energi yang kurang (Smeltzer & Bare 2013).