

Nyeri adalah,???

Nyeri merupakan suatu rasa tidak nyaman pada anggota tubuh yang terjadi bila kita mengalami cedera atau kerusakan pada tubuh kita. Nyeri dapat terasa sakit, panas, gemetar, kesemutan seperti terbakar, atau tertusuk.

Cara mengatasi nyeri???

1. Teknik Distraksi
2. Teknik Guided Imagery
3. Teknik Stimulasi Kutan
4. Teknik Relaksasi Nafas Dalam



APA ITU GUIDED IMAGERY ???

Guided imagery merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu atau hal-hal yang menyenangkan untuk mengurangi nyeri. Peran keluarga disini sangat dominan, yaitu dengan mengarahkan atau memberikan pancingan-pancingan agar anggota keluarganya yang nyeri bisa membayangkan sesuatu yang menyenangkan sehingga dapat mengurangi nyeri yang dirasakan.

MANAGEMENT NYERI DENGAN GUIDED IMAGERY



Oleh:

Dhimas Satrio Aji

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
PROFESI NERS

TEKNIK MELAKUKAN GUIDED IMAGERY

Mengenakan pakaian yang longgar

- ⇒ Tidur atau duduk posisikan tubuh senyaman mungkin
- ⇒ Menutup mata dengan lembut
- ⇒ Klien menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi
- ⇒ Mulailah membayangkan tempat yang menyenangkan

Guided Imagery



- ⇒ Minta klien untuk menjelaskan perasaan fisik dan emosional yang ditimbulkan oleh bayangannya, dan bantu klien untuk mengeksplorasi respons terhadap bayangannya.
- ⇒ Ulangi 10 sampai 15 menit
- ⇒ Ciptakan lingkungan yang sunyi dan bebas dari gangguan

HAL YANG HARUS

- Posisi nyaman
- Lingkungan nyaman

IMAGERY...

- ⇒ Mengurangi stress dan kecemasan
- ⇒ Mengatasi tekanan darah tinggi
- ⇒ Mengurangi sakit kepala
- ⇒ Meningkatkan penyembuhan luka



TERAPI RELAKSASI BENSON



Dhimas Satrio Aji

Universitas
Esa Unggul

Apa itu Terapi Relaksasi Benson

Relaksasi Benson yaitu suatu terapi untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) atau kecemasan.



Apa saja Tujuan Relaksasi Benson??

1. Ketentraman hati, Berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah
2. Tekanan dan ketegangan jiwa menjadi rendah
3. Detak jantung lebih rendah, Mengurangi tekanan darah
4. Ketahanan yang lebih besar terhadap penyakit
5. Tidur lelap
6. Kesehatan mental menjadi lebih baik
7. Daya ingat lebih baik
8. Meningkatkan daya berpikir logis
9. Meningkatkan kreativitas
10. Meningkatkan keyakinan

Apa saja Macam - Macam Relaksasi :

1. Relaksasi Nafas Dalam

menahan napas sekitar 1-2 detik dan diisai dengan menghembuskan napas melalui bibir dengan bentuk mulut seperti orang menitip



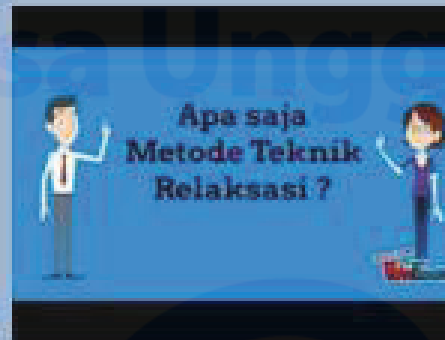
2. Relaksasi Pernafasan Diafragma

Pernafasan diafragma merupakan pernafasan yang pelan, sadar, dan dalam. Metode ini melibatkan gerakan sadar abdomen bagian bawah atau diafragma perut

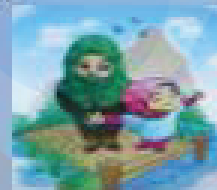


3. Relaksasi Otot

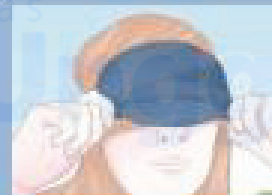
Teknik dapat dilakukan dengan memusatkan kepala di antara kedua kaki atau kira-kira 5 detik dan memusatkan badan ke belakang secara bertahap selama 30 detik, atau ini dilakukan secara acak bertahap sesuai memusatkan perhatian pada otot-otot tubuh sampai mencapai akhir dalam.



1. Membentuk suasana sekitar tenang, menghindarkan dari kebisingan



2. Tutup mata dan kendurkan otot-otot



LANJUTANNNN.....

4. Menarik nafas dalam melalui hidung, dan jaga mulut tetap tertutup, hitungan sampai 3-4 tahanan

5. Kemudian hembuskan lewat bibir



6. Membaca kalimat - kalimat sesuai keyakinan, misalnya jika beragama Islam membaca istighfar

