- **Kompres Dingin**
  Mengurangi pembengkakan dan peradangan.
  Cocok untuk cedera akut, memar.
- **Distraksi**
  Mengalihkan perhatian dari nyeri (musik, menonton, berbincang).
- **Imajinasi Terbimbing**
  Membayangkan suasana yang tenang dan nyaman untuk menurunkan persepsi nyeri.
- **Teknik Relaksasi**
  Pernapasan dalam, meditasi, atau relaksasi otot bertahap.
- **Stimulasi Massage Kutaneus**
  Pijatan ringan pada area tertentu yang sesuai untuk membantu relaksasi dan mengurangi rasa sakit.



KAPAN HARUS MENYAMPAIKAN NYERI?

- Nyeri semakin memberat
- Nyeri bertambah atau tidak membaik setelah penanganan
- muncul gejala lain (demam, sesak, dll)
- obat yang diminum menimbulkan efek samping

☐ **Dukungan keluarga**
meningkatkan rasa aman dan menurunkan kecemasan pasien.

☐ **Budaya Terkait Nyeri**

- Keyakinan dan budaya pasien perlu dihargai
- Pengobatan tradisional yang digunakan sebaiknya disampaikan kepada tenaga kesehatan agar dapat dipertimbangkan secara aman bersama pengobatan medis
- Libatkan keluarga

Rumah Sakit Jiwa
Manah Shanti Mahottama



MANAJEMEN NYERI

24.8/PKRS/2026

APA ITU NYERI?

Nyeri adalah pengalaman tidak menyenangkan yang dirasakan akibat kerusakan jaringan atau potensi kerusakan jaringan. Nyeri bersifat **subjektif**, artinya setiap orang bisa merasakan nyeri dengan tingkat yang berbeda walaupun penyebabnya sama.

TUJUAN PENANGANAN NYERI

- Mengurangi intensitas nyeri
- Meningkatkan kenyamanan
- Membantu proses penyembuhan
- Meningkatkan kualitas hidup



Smeltzer & Bare; WHO

FAKTOR PENYEBAB NYERI

- **Cedera fisik** (luka, jatuh, benturan)
- **Peradangan** (infeksi, bengkak)
- **Gangguan otot & sendi** (kram, keseleo, nyeri punggung)
- **Penyakit kronis** (arthritis, saraf terjepit)
- **Prosedur medis** (suntikan, operasi, restrain)
- **Faktor psikologis** (stres, cemas, takut)

KLASIFIKASI NYERI

Nyeri Akut

- Terjadi tiba-tiba
- Durasi singkat
- Biasanya karena cedera atau operasi

Nyeri Kronis

- Lebih dari 3 bulan
- Hilang timbul atau menetap
- Dapat mengganggu kualitas hidup

PENANGANAN NYERI FARMAKOLOGIS

- **Obat pereda nyeri diberikan sesuai hasil asesmen dan kondisi pasien**
- **Gunakan obat sesuai dengan aturan (dosis dan waktu)**
- **Jangan menghentikan obat tanpa konsultasi**
- **laporkan bila ada efek samping**

Penanganan Nyeri Non-Farmakologis

- **Kompres Hangat**
  Membantu melancarkan aliran darah dan mengurangi ketegangan otot.
  Cocok untuk nyeri otot, sendi kaku.