

**Nyeri** adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang diakibatkan adanya kerusakan jaringan baik yang sedang ataupun yang akan terjadi



kan

## SEBERAPAKAH Nyeri ANDA ???

- 0 - 1 = sangat bahagia karena tidak merasa nyeri sama sekali
- 2 - 3 = sedikit nyeri
- 4 - 5 = cukup nyeri
- 6 - 7 = lumayan nyeri
- 8 - 9 = sangat nyeri
- 10 = amat sangat nyeri (tak tertahankan)

### Pembagian Nyeri

**Nyeri akut** adalah nyeri dengan onset segera dan durasi yang ter-batas, biasanya bersifat sementara

**Nyeri kronik** adalah nyeri yang berdurasi lama dan terus menerus.



## Cara mengurangi nyeri Distraksi

adalah tehnik untuk mengalihkan perhatian terhadap hal-hal lain sehingga lupa terhadap nyeri yang dirasakan.

1. Membayangkan hal-hal yang indah



2. Membaca Koran



### 3. Menonton TV



### 4. Mendengarkan music, radio dll



## *Relaksasi Nafas dalam*

- ✚ Ciptakan suasana tenang, dan hindarkan stressor nyeri
- ✚ Usahakan rileks dan tenang
- ✚ menarik nafas dalam dari hidung dan mengisap paru-paru dengan menghitung 1,2 3
- ✚ perlahan –lahan udara dihembuskan melalui mulut
- ✚ ulangi s/d 15 kali dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.



## **ANDA NYERI ??? JANGAN PANIK...**



**TIM PKRS RSUD dr. DARSONO  
KABUPATEN PACITAN**

**Jl. A. Yani No. 51 Telp. (0357) 881410  
Fax 883818 Pacitan 63511  
Website: <http://rsud.pacitankab.go.id>  
Email: [rsud@pacitankab.go.id](mailto:rsud@pacitankab.go.id)**