

Menggunakan obat-obatan:

1. Analgetik
2. Sedatif

Efek Obat Mulai Dirasakan

Cara	Rute Pemberitahuan	Waktu Efek Obat Dirasakan
Suntik	IV	15 menit
	IM	30 menit
Telan	Oral (pil/sirup)	60 menit

EFEK SAMPING

1. Reaksi alergi
2. Reaksi pada kulit (ruam kulit)
3. Gangguan saluran cerna, antara lain:
 - Iritasi lambung
 - Muntah
 - Mual
 - Diare
4. Rasa mengantuk
5. Pusing, sakit kepala
6. Konstipasi (sulit BAB)
7. Perdarahan pasca operasi
8. Kerusakan ginjal
9. Kerusakan hati

Saran Untuk Menghindari Efek Samping

1. Gunakan Obat Sesuai Dosis dan Waktu Pemberian
2. Gunakan Obat Jika merasa benar-benar nyeri
3. Memahami obat yang digunakan

Panitia Nyeri RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta

**UNIT PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT
RSUP Dr. SARDJITO**

Jl. Kesehatan No. 1 Sekip, Bulaksumur, Yogyakarta 55284
Telp. (0274) 587832/ 631190 ext. 359
Email : pkrs.sardjitohospital@gmail.com



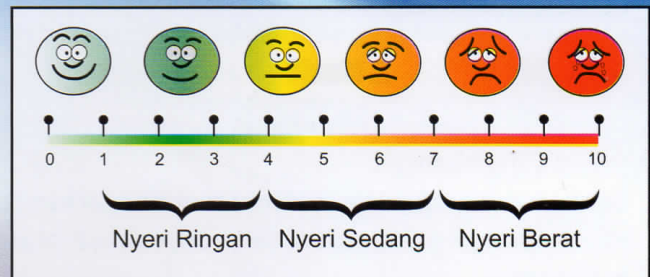
KEMENTERIAN KESEHATAN RI
DIREKTORAT JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN
RSUP Dr. SARDJITO



**MENGENAL
DAN
MENGELOLA NYERI**

Nyeri adalah rasa yang tidak nyaman karena adanya kerusakan jaringan. Level nyeri dibagi menjadi ringan, sedang, maupun berat.

CARA MENGUKUR TINGKAT NYERI



BEBERAPA SKOR NYERI ANDA SAAT INI ?

BAGAIMANA TEKNIK MENGATASI NYERI ?

A. Non Farmakologi

Tanpa penggunaan obat, konsultasikan dengan perawat

B. FARMAKOLOGI

Dengan penggunaan obat, alat & konsultasikan dengan dokter

**Pada nyeri berat dan kronis, misal :
Keganasan Kanker, Luka bakar, HNP, konsultasikan
ke PANITIA NYERI / KLINIK NYERI Rumah Sakit**

MENGATASI NYERI TANPA OBAT

Cara mengatasi nyeri tanpa obat:

1. Distraksi

Distraksi bertujuan untuk mengalihkan perhatian dari nyeri, seperti:

- Penglihatan: membaca, melihat pemandangan dan gambar, menonton TV.
- Pendengaran: mendengarkan musik
- Kinestik: memegang orang tercinta atau mainan
- Projek : permainan yang menarik, puzzle, kartu , menulis cerita, mengisi teka teki silang
- Penciuman : Aromaterapi (mencium wewangian seperti lilin aromaterapi dll)

2. Musik

- Pilih tipe musik yang disenangi
- Posisi yang nyaman
- Batasi hal mengganggu selama mendengarkan musik (pengunjung), suara telepon, cahaya, atau kebisingan)
- Atur volume suara dengan tepat
- Nikmati musik yang Anda dengar

3. Relaksasi nafas dalam

- Posisi nyaman
- Bernafas dengan irama normal (1-2 menit)
- Tarik napas perlahan melalui hidung selama 3 hitungan, menjaga mulut tetap tertutup, perut mengembang
- Tahan napas 2-3 hitungan
- Hembuskan napas lewat mulut

4. Guided imagery

Membimbing berimajinasi atau membayangkan hal yang menyenangkan dan membebaskan diri dari perhatian terhadap nyeri. Anak dalam keadaan nyeri bergantung pada keluarga untuk mensupport, membantu atau melindungi, kehadiran orangtua merupakan hal khusus yang penting untuk anak-anak dalam menghadapi nyeri

5. Terapi dingin

Manfaat:

- > Mengurangi nyeri dan perdarahan
- > Mengurangi sensitivitas nyeri
- > Mengurangi kerusakan jaringan

Indikasi

- | | |
|----------------------|----------------|
| a.Cedera | d.Nyeri lutut |
| b.Sakit kepala | e.Nyeri sendi |
| c.Nyeri post operasi | f. Nyeri Perut |

Prosedur

- Letakkan kantong es yang dibungkus kain/pack pada bagian tubuh yang mengalami nyeri
- Letakkan pada daerah yang mengalami nyeri
- Lakukan selama 15 – 30 menit
- Konsultasikan dengan perawat untuk meletakkan kantong es agar mendapat hasil yang maksimal
- Jaga daerah luka operasi tetap kering

Posisi

- Tidur Telentang
- Posisi Setengah Duduk
- Posisi Sims (Posisi miring ke kanan atau kiri)

Jika anda mengalami patah tulang dan perdarahan konsultasikan dengan dokter dan perawat untuk posisi yang aman