

2. TEKNIK RELAKSASI/Relaxation Technique

Tiga Hal penting dalam teknik relaksasi/3 important points:

- Posisi yang tepat/Comfortable position
- Pikiran beristirahat/Relaxing mind
- Lingkungan yang tenang/Ambient environment

Langkah Relaksasi/Steps:

- Anjurkan menarik nafas dalam/Encourage to do deep inhale
- Perlahan lahan udara diembuskan sambil melemaskan otot-otot tangan, kaki, perut, dan punggung/Slowly, exhale the air while relaxing the muscle of hands, feet, stomach and back.
- Ulangi hal yang sama sambil berkonsentrasi hingga didapat rasa nyaman, tenang, dan rileks/Repeat the previous step and concentrate so that there will be sensation of comfort, calm and relax.

Skala Nyeri/Pain Scale

- 0 : Tidak nyeri/No pain
- 1-3 : Nyeri Ringan/Mild pain
- 4-6 : Nyeri sedang/Moderate pain
- 7-9 : Nyeri berat/Severe pain
- 10 : Nyeri sangat berat/Very severe pain

Cara mengatasi Nyeri/ Overcoming Pain

1. Mengurangi factor yg dapat menambah nyeri/ Reducing the elevating factor of pain:
 - a. Ketidakpercayaan orang lain/Other distrust
 - b. Kesalahpahaman pasien tentang nyerinya/Misunderstanding of pain
 - c. Ketakutan terhadap bahaya nyeri/ Worrying of the pain's harm
 - d. Kelelahan/ Exhausted
 - e. Kebosanan/Boredom
2. Pemberian obat analgetik/ Administering of analgesic
3. Pemberian simulator listrik/Administering electric simulator

Jalan Raya Kapal - Mangupura Badung
Telp : 0361 - 9006812, 9006813
Fax : 0361 - 4427218
Email : rsdm@rsdmangusada.com
Website : rsudmangusada.badungkab.go.id



RSD MANGUSADA

MANAJEMEN NYERI PAIN MANAGEMENT



**Kesehatan adalah investasi untuk Senyum
bahagia dan Hidup sejahtera hingga usia lanjut
bersama keluarga tercinta...**



Nyeri adalah suatu rasa yang tidak nyaman, baik ringan maupun berat/ Pain is an uncomfortable sensation which may variate from mild to severe



Tipe Nyeri/Types of Pain

1. Nyeri Akut/Acute Pain
 - Biasaya diikuti kerusakan jaringan, seperti kecelakaan, patah tulang,dll/Usually followed by the destruction of tissue such as accident, fracture, ect.
 - Jangka waktunya pendek/Short period (kurang dari 6 bulan/Less than 6 months)
2. Nyeri Kronis/Chronic Pain
 - Biasanya penyakit terus menerus seperti kanker, peradangan pada sendi, dll/Usually caused by cancer, inflammation of joint, etc.
 - Bersifat : kadang2 , terbatas, dan menetap/Charateristic: ocassionally, limited, permanent

- Biasanya berlangsung hingga 6 bulan atau lebih/ Usually last more than 6 months or more.

Faktor yang Mempengaruhi Respon Nyeri/Factor That Affecting The Response to Pain

1. Usia/Age
2. Jenis kelamin/Sex
3. Kultur (budaya)/Culture
4. Makna Nyeri/Definition of pain
5. Ansietas/Anxiety
6. Pengalaman masa lalu/ Previous experience
7. Pola koping/Coping mechanism
8. Support keluarga dan sosial/Social and family support

Teknik Manejemen Nyeri/Pain Management

1. Teknik Distraksi (Pengalihan)/Distraction

Pengalihan pada hal-hal lain sehingga lupa terhadap nyeri yang sedang dirasakan/Distracted to other things so that

Terbagi menjadi beberapa/Divided to:

- a. Pengalihan Visual/Visual Distraction
Contoh/Example:
 - Menonton tv/ watching tv, membaca Koran/ Reading newspaper.
- b. Distraksi pendengaran/Auditory Distraction
Contoh/Example:
 - Mendengarkan music, radio, dll/Listening to music, radio, etc.
 - Berbincang – bincang dengan orang lain/Having conversation with other person.
- c. Distraksi Intelektual/ Intelctual Distraction
Contohnya/example:
 - Mengisi TTS/Playing crosswords
- d. Distraksi Pernapasan/Breathing Distraction
Cara/steps:
 - 1) Fokus pada 1 objek/Focus on 1 object
 - 2) Hirup napas melalui hidung, dalam hitungan 1 – 4/Inhale through nose, count on 1 to 4 (dalam hati/silently).
 - 3) Keluarkan napas melalui mulut, sambil berhitung 1 – 4 /Exhale through mount while counting 1 to 4 (dalam hati/silently)
 - 4) Bisa dilakukan bersamaan dengan pijitan/Could be performed with massage