

Nilai Nyeri Anda

Gunakan Skala Nyeri

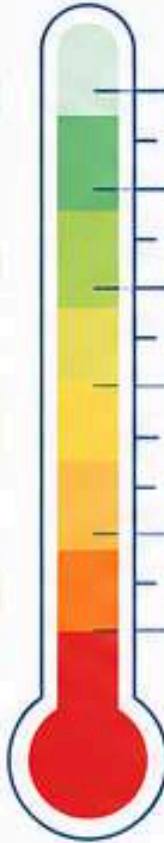
 **0** Tidak Nyeri

 **1-3** Nyeri Ringan

 **4-6** Nyeri Sedang

 **7-9** Nyeri Berat

 **10** Nyeri Sangat Berat



Apa Itu Nyeri?

Nyeri adalah pengalaman yang tidak menyenangkan, baik secara fisik maupun emosional, akibat kerusakan jaringan atau kondisi yang berpotensi menyebabkan kerusakan.



Faktor yang Memengaruhi Nyeri



Usia



Jenis Kelamin



Budaya



Kecemasan



Pengalaman Nyeri



Dukungan Keluarga



Lingkungan



TIM PKRS



Jl. Ciputat Raya, No.40, RT.1/RW.9, Pd. Pinang,
Kec. Kebayoran. Lama, Kota Jakarta Selatan,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12310



**RS BHAYANGKARA
LEMDIKLAT POLRI**



M9

MATERI EDUKASI

MANAJEMEN NYERI



**Kenali Nyeri,
Kendalikan Nyeri,
Tingkatkan Kualitas Hidup**



PENDAFTARAN



0812 1255 4667



Cara Mengurangi Nyeri

Relaksasi

Tarik napas dalam, atur posisi tubuh, dan ciptakan suasana yang nyaman.

Distraksi

Alihkan perhatian dengan mendengarkan musik, membaca, atau berbincang.

Kompres Hangat

Membantu meredakan nyeri pada area tertentu.

Terapi Spiritual

Berdoa dan melakukan ibadah sesuai keyakinan untuk meningkatkan ketenangan.

Lakukan cara di atas secara rutin dan sesuaikan dengan kondisi Anda.

Kapan Harus Menghubungi Tenaga Kesehatan?



Hubungi petugas apabila:

- Nyeri semakin berat
- Nyeri tidak membaik setelah terapi
- Nyeri disertai sesak napas
- Nyeri disertai demam tinggi
- Nyeri menyebabkan sulit bergerak
- Obat menimbulkan efek samping

Jangan ragu memberi tahu perawat mengenai nyeri yang Anda rasakan.

Penanganan Nyeri

Dengan Obat

Menggunakan obat sesuai petunjuk dokter atau tenaga kesehatan.

Tanpa Obat

- ✓ Relaksasi
- ✓ Napas Dalam
- ✓ Distraksi
- ✓ Kompres Hangat
- ✓ Dukungan Keluarga
- ✓ Terapi Spiritual

Tanda dan Gejala Nyeri

Wajah meringis
 Gelisah
 Menangis
 Sulit tidur

Denyut nadi meningkat
 Berkeringat
 Tekanan darah meningkat
 Sulit berkonsentrasi

Hubungi Kami

PENDAFTARAN
0812 1255 4667

E-Mail
rs@rsbhayangkaralemdiklatpolri.com

Website
edukasi.rsbhayangkaralemdiklatpolri.com



Jl.Ciputat Raya, No.40, RT.1/RW.9, Pd. Pinang, Kec. Kebayoran. Lama, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12310

TIM PKRS