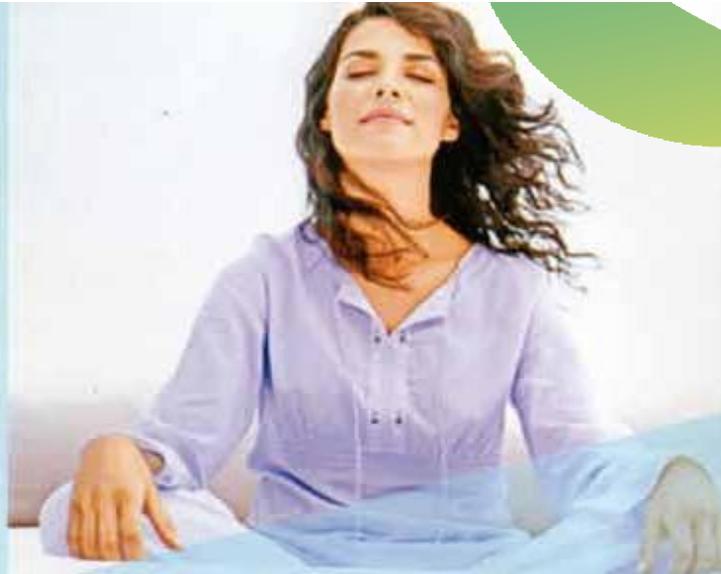




### Aromaterapi

Terapi dengan menggunakan wewangian alamiah yang mengandung unsur-unsur herbs dengan pendekatan sistem keseimbangan alam. Terapi dengan wewangian membuat efek rileks, menghilangkan stress dan membuat pikiran menjadi tenang. Wewangian tertentu diyakini dapat mempengaruhi sistem syaraf terutama otak untuk bekerja memproduksi penetal yang menyebabkan nyeri



### Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah terapi dengan menggunakan hypnosis Diterapi terlebih dahulu membuat anda masuk dalam kondisi relaksasi.

#### Teknik imajinasi terbimbing

Adalah membayangkan sesuatu yang menarik dan menyenangkan seperti pengalaman hidup yang indah, membayangkan berwisata dan lain – lain.

#### Teknik rangsangan dan pijatan

Tehnik rangsangan berupa kompres air hangat pada daerah sekitar nyeri dapat melebarkan pembuluh darah yang mengalir ke area nyeri. Sehingga rasa nyeri dapat berkurang.

**BILA ANDA MERASA NYERI, SEGERA SAMPAIKAN KEPADA DOKTER ATAU PERAWAT ANDA UNTUK SEGERA MENDAPATKAN PENANGANAN.**



# NYERI DAN PENANGANANNYA

## PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT SOEROJO HOSPITAL

Jl. Jend. Ahmad Yani 169 Magelang

Kode Pos 56115 Tromol Pos 5

Telepon (0293) 363601, Faksimile (0293) 365183

Laman : [www.soerojohospital.co.id](http://www.soerojohospital.co.id) Email : [admin@soerojohospital.co.id](mailto:admin@soerojohospital.co.id)

## Pendahuluan

Nyeri adalah suatu keadaan tidak nyaman baik bersifat ringan maupun berat. Adanya perasaan yang menimbulkan ketegangan dan siksaan bagi yang mengalaminya. Kadang pasien menangis dan menahan rasa sakit yang dialaminya. Nyeri ada yang sifatnya sebentar ( nyeri akut ) dan ada yang sifatnya lama ( nyeri kronik ). Dan nyeri ada yang sedikit mengganggu aktifitas sehari – hari ( nyeri ringan ) sampai tidak bisa melakukan aktifitas fisik ( nyeri berat ).

## Tujuan Mengatasi Nyeri

- ✓ Mengurangi rasa sakit
- ✓ Mengurangi ketegangan otot
- ✓ Mengalihkan perhatian agar nyeri tidak terasa atau hilang
- ✓ Mengurangi kecemasan akibat rasa nyeri



Scan Info Soerojo Hospital



## Penanganan Nyeri

Apabila anda atau keluarga anda mengalami nyeri segeralah menghubungi dokter atau perawat untuk mendapatkan penanganan nyeri. Penatalaksanaan nyeri di bagi menjadi 2 yaitu dengan menggunakan obat dan tanpa menggunakan obat. Penanganan nyeri tanpa obat dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bimbingan dokter atau perawat. Diantaranya :

### Teknik relaksasi nafas dalam

Bertujuan untuk meningkatkan fungsi paru- paru, memelihara pertukaran gas, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress fisik dan emosional, menurunkan kecemasan dan mengurangi nyeri.

Tehnik ini sangat sederhana tetapi bila dilakukan dengan baik dapat mengurangi rasa nyeri. Caranya yaitu tarik nafas dalam dari hldung kemudian mengeluarkannya secara perlahan melalui mulut.

### Relaksasi nafas dalam



### Distraksi (pengalihan selain nyeri)

Adalah memfokuskan perhatian diri pada sesuatu selain nyeri. Metode nyeri dengan cara mengalihkan perhatian klien pada hal-hal lain sehingga klien akan lupa terhadap nyeri yang dialami. Contohnya diantaranya: menonton TV, membaca buku, ngobrol dengan keluarga dan lain-lain

