

## Peran Anda dalam pengelolaan nyeri

Anda dapat membantu petugas medis dengan mengkonfirmasi beberapa hal berikut terkait nyeri yang Anda rasakan:



- Lokasi nyeri,
- Berat-ringannya nyeri,
- Efektifitas pengobatan nyeri yang sekarang didapat,
- Adakah efek samping yang dialami karena nyeri?

## Informasi pada saat pulang

Anda dapat meminta kepada dokter tentang informasi obat yang dapat dilanjutkan di rumah jika obat yang diberikan habis.



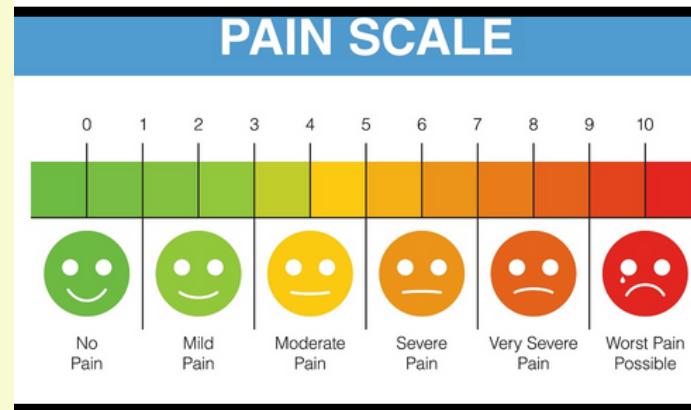
Jika Anda ingin menjalani tindakan operasi dan masih menggunakan obat anti nyeri, pastikan Anda memberikan informasi obat tersebut sebelum menjalani operasi karena dapat mempengaruhi pengobatan selanjutnya.



## Alat pengukur skala nyeri

Cara menghitung skala nyeri yang sering digunakan.

1. Visual Analog Scale (VAS)
2. Numeric Rating Scale (NRS)
3. Wong-Baker Pain Rating Scale



Skala nyeri:

- 0-1 tidak merasa nyeri (atau nyeri sangat ringan)
- 2-3 sedikit nyeri (biasanya masih bisa ditoleransi)
- 4-5 cukup nyeri (mengganggu dan tidak bisa didiamkan dalam waktu lama)
- 6-7 lumayan nyeri (sudah mengganggu aktivitas)
- 8-9 sangat nyeri (sampai menjerit, bahkan terjadi perubahan perilaku)
- 10 amat sangat nyeri (mengeluarkan air mata, bahkan tak sadarkan diri)



# PENGELOLAAN NYERI

## Panduan Bagi Pasien



**RSUD dr. M. Haulussy**

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe  
Ambon - Maluku  
Telp 0911 - 344871  
[www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id](http://www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id)

## Apa itu nyeri?

Nyeri adalah suatu pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang tampak maupun tidak.

## Penyebab nyeri

Nyeri dapat diakibatkan oleh trauma, tekanan, tindakan operasi, luka maupun suhu yang terlalu panas atau dingin. Durasi nyeri bisa: Nyeri akut, kalau berlangsung kurang dari 3 bulan. Sedang Nyeri kronis bila berlangsung lebih dari 3 bulan (sering mengalami komplikasi kecemasan dan depresi).

## Tujuan kelola nyeri

- Memberikan rasa nyaman pada waktu pemulihan
- Mencegah komplikasi lanjutan
- Pemulihan lebih baik



## Pengobatan nyeri dengan obat

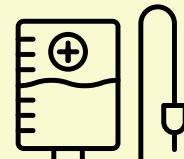
Mengurangi atau menghilangkan nyeri dengan menggunakan obat-obat anti nyeri, dengan bentuk sediaan obat yang ada seperti:



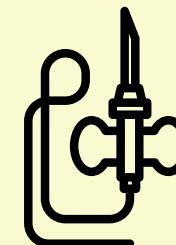
Tablet-kapsul



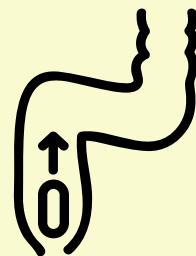
Suntikan



Suntikan lanjutan  
melalui infus



Suntikan melalui  
kateter epidural



Suposituria  
(obat yang diberikan melalui anus)

Bila Anda menjalani operasi, obat anti nyeri sebaiknya diminum secara teratur 2-4 hari sesudah pembedahan sampai nyeri berkurang atau hilang.



## Pengobatan nyeri tanpa obat

Teknik-teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri selain obat, adalah:

- Pemijatan
- Kompres hangat dan/atau dingin
- Posisi tidur yang nyaman
- Aromaterapi
- Relaksasi napas dalam
- Fisioterapi
- Akupunktur
- Teknik distraksi

Teknik distraksi (pengalihan) adalah teknik mengalihkan rasa nyeri dengan hal-hal lain, sehingga dapat melupakan rasa nyeri itu:

- Penglihatan (menonton, melukis, game, membaca).
- Pendengaran (mendengar radio/musik, berbicara dengan orang lain).
- Berpikir (mengisi TTS, mengajar, belajar).
- Membayangkan dan/atau bersyukur untuk hal-hal yang baik atau indah.