

Terapi Perilaku

Terapi perilaku dilakukan dengan cara melatih kontrol/ kendali klien terhadap respon nyeri.

- a. Hipnotis: membantu mengubah persepsi nyeri melalui pengaruh sugesti positif.
- b. Distraksi: mengalihkan perhatian terhadap nyeri dan efektif untuk nyeri ringan sampai sedang.

Contoh:

- ⇒ Distraksi visual (melihat TV atau pertandingan bola, dsb);
- ⇒ Distraksi audio (mendengar musik, radio, dsb);
- ⇒ Distraksi sentuhan (*massage/ pijat*, memegang mainan, dsb); dan
- ⇒ Distraksi intelektual (merangkai puzzle, bermain catur, dsb).



- c. *Guided Imagery* (Imajinasi Terbimbing)

Terapis meminta klien untuk berimajinasi membayangkan hal-hal yang menyenangkan.

Tindakan ini memerlukan suasana dan ruangan yang tenang serta konsentrasi dari klien.

Apabila klien mengalami kegelisahan, tindakan harus dihentikan. Tindakan ini dilakukan pada saat klien merasa nyaman dan tidak sedang nyeri akut.



Cara Mengatasi Nyeri Tanpa Obat

(Manajemen Nyeri Non-Farmakologis)



Unit Promosi Kesehatan Masyarakat
RUMAH SAKIT PARU MANGUHARJO MADIUN
Jalan Yos Sudarso No. 108-112 (63122)

No. Telepon : (0351) 464916 ; 462427
Fax : 464-916
E-mail : rspmanguharjo@gmail.com
Facebook Page : RS Paru Manguharjo Madiun
Instagram : [@rspmanguharjomadiun](https://www.instagram.com/rspmanguharjomadiun)

Kompres Hangat

Dilakukan dengan menempelkan kantong karet yang diisi air hangat atau handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri.

Sebaiknya diikuti dengan latihan pergerakan atau pemijatan.

Kompres hangat dapat membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah.



Kompres Dingin

Hampir sama dengan kompres dingin, hanya saja menggunakan air dingin. Kantong karet atau handuk ditempelkan pada bagian tubuh yang nyeri.

Melakukan kompres dingin harus hati-hati sehingga sebaiknya tidak lebih dari 30 menit.

Kompres dingin membantu mengontrol perdarahan dan pembengkakan karena trauma, mengurangi nyeri, dan menurunkan aktivitas ujung saraf pada otot.

Massase/ Pijat



Massase kulit memberikan efek penurunan kecemasan dan ketegangan otot. Rangsangan masase otot ini akan merangsang serabut otot berdiameter besar, sehingga mampu memblokir atau menurunkan impuls nyeri.

Alat TENS



Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) merupakan stimulasi pada kulit dengan menggunakan arus listrik ringan yang diantarkan melalui elektroda luar. Alat ini biasa digunakan di poliklinik fisioterapi/ rehabilitasi medik.

Akupuntur



Akupuntur merupakan pengobatan yang sudah sejak lama digunakan untuk mengobati nyeri. Jarum-jarum kecil yang ditusukkan pada kulit oleh terapis, bertujuan menyentuh titik-titik tertentu (tergantung pada lokasi nyeri) sehingga dapat memblokir transmisi nyeri ke otak.

Plasebo



Plasebo yang dalam bahasa latin berarti "saya ingin menyenangkan" merupakan zat tanpa proses pengobatan dalam bentuk yang dikenal oleh penderita sebagai "obat" (seperti kaplet, kapsul, cairan injeksi dan sebagainya).

Teknik Relaksasi

Relaksasi otot rangka dapat menurunkan nyeri karena mengendorkan ketegangan otot. Dengan relaksasi, klien dapat mengubah persepsi terhadap nyeri.

Teknik relaksasi sangat efektif untuk nyeri kronis, dengan manfaat antara lain :

- Menurunkan kecemasan/ ketakutan yang berhubungan dengan nyeri atau stress.
- Menurunkan nyeri otot.
- Membantu klien untuk melupakan nyeri.
- Meningkatkan periode istirahat dan tidur.
- Meningkatkan keefektifan terapi nyeri lain.
- Menurunkan perasaan tak berdaya dan depresi yang timbul akibat nyeri.

Langkah Teknik Relaksasi :

- 1) Menarik napas dalam dan menahannya di dalam paru
- 2) Secara perlahan-lahan keluarkan udara dan rasakan tubuh menjadi kendor dan betapa nyaman hal tersebut
- 3) Bernapas dengan irama normal dalam beberapa waktu
- 4) Ambil napas dalam kembali dan keluarkan secara perlahan-lahan, sambil biarkan telapak kaki relaks. Pada tahap ini terapis dapat membantu Anda untuk mengkonsentrasikan pikiran pada kaki yang terasa ringan dan hangat.
- 5) Ulangi langkah ke-4, dan konsentrasikan pikiran pada lengan, perut, punggung, dan otot-otot lain.
- 6) Setelah Anda merasa rileks, dianjurkan untuk bernapas secara perlahan. Bila nyeri menjadi hebat, Anda bernapas secara dangkal dan cepat.
- 7) Teknik relaksasi perlu dilakukan beberapa kali agar mencapai hasil optimal.

