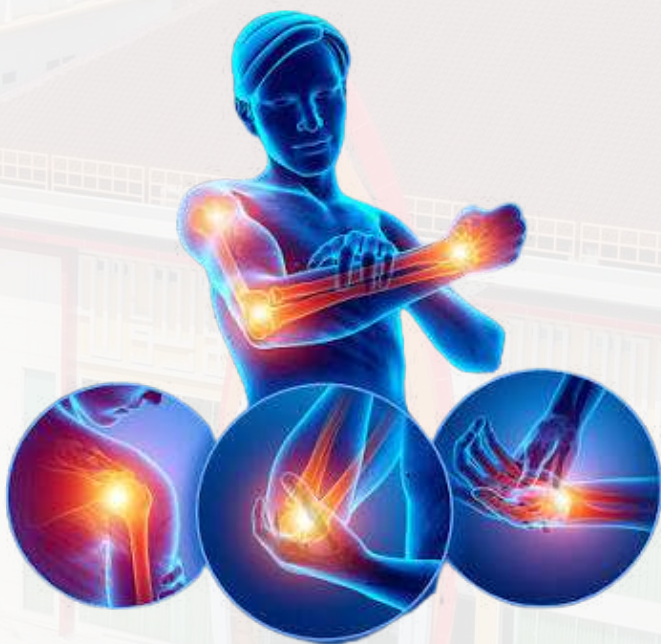


Kenali Nyeri, Atasi dengan Tepat, Hidup Lebih Nyaman

NOMOR: RSUA/87/210/A/II/2026



Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Ponorogo

Jl. dr. Sutomo no. 18-24 Ponorogo 63419 Jawa Timur
Telp. [03252] 481784. 461560. **Fax.** [0352] 484218



INFORMASI LAYANAN
0852 5966 0007

LAYANAHKU
IBADAHKU



Apa itu Nyeri ?

Nyeri adalah rasa tidak nyaman yang muncul sebagai tanda bahwa tubuh mengalami cedera, peradangan, atau penyakit. Nyeri dapat bersifat ringan hingga berat dan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, tidur, serta kualitas hidup.

Jenis Jenis Nyeri

Nyeri Akut

Nyeri yang muncul secara tiba-tiba dan berlangsung dalam waktu singkat.

Contoh:

- Luka
- Patah tulang
- Setelah operasi
- Sakit gigi

Nyeri Kronis

Nyeri yang berlangsung lebih dari 3 bulan atau berulang dalam waktu lama.

Contoh:

- Nyeri sendi
- Nyeri punggung
- Nyeri saraf
- Nyeri akibat kanker



Penyebab Nyeri

- Cedera atau kecelakaan
- Peradangan atau infeksi
- Penyakit sendi dan tulang
- Setelah operasi
- Gangguan saraf
- Penyakit kronis

Kenali Skala Nyeri



Cara Mengatasi Nyeri

• Minum Obat Sesuai Anjuran

Gunakan obat sesuai resep atau petunjuk tenaga kesehatan. Jangan menambah atau menghentikan obat tanpa berkonsultasi

• Teknik Relaksasi

- Tarik napas dalam secara perlahan
- Berdoa atau meditasi
- Mendengarkan musik yang menenangkan

• Kompres

- **Kompres Dingin** : Untuk cedera baru, bengkak, atau memar
- **Kompres Hangat** : Untuk pegal otot, nyeri sendi, atau kekakuan

Gunakan selama 15–20 menit dan jangan ditempelkan langsung pada kulit

• Tetap Aktif Bergerak

Lakukan aktivitas ringan sesuai kemampuan seperti berjalan santai atau peregangan. Hindari berbaring terlalu lama karena dapat menyebabkan otot semakin kaku

• Istirahat Cukup

Tidur yang cukup membantu tubuh mempercepat proses penyembuhan



INFORMASI LAYANAN
0852 5966 0007

LAYANAN IBADAHKU

