

---



# Jurnal Nyeri

---



Jurnal Terpandu 30 Hari



Hibrida



Dibuat dengan LoomJournals

---

# Cara Menggunakan Jurnal Ini

---

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

- 
- Nilai tingkat nyeri Anda pada skala 1-10 dan catat lokasi dan jenis nyeri
  - Catat durasi episode nyeri dan centang obat dan olahraga
  - Nilai suasana hati, kualitas tidur, dan tingkat stres Anda untuk menangkap gambaran lengkap
  - Tulis tentang pengalaman nyeri Anda, kemungkinan pemicu, dan apa yang membantu atau memperburuk
  - Jelaskan bagaimana nyeri mempengaruhi aktivitas harian, pekerjaan, dan kehidupan sosial Anda



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** ( gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...

---

---

---

**Pemicu** (apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)

---

---

---

**Apa yang membantu** (apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokasi nyeri:

\_\_\_\_\_

Jenis nyeri:

\_\_\_\_\_

Durasi:

\_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** ( gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pemicu** (apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Apa yang membantu** (apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokasi nyeri:

\_\_\_\_\_

Jenis nyeri:

\_\_\_\_\_

Durasi:

\_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** ( gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pemicu** (apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Apa yang membantu** (apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokasi nyeri:

\_\_\_\_\_

Jenis nyeri:

\_\_\_\_\_

Durasi:

\_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** ( gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pemicu** (apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Apa yang membantu** (apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** ( gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...

---

---

---

**Pemicu** (apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)

---

---

---

**Apa yang membantu** (apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokasi nyeri: \_\_\_\_\_

Jenis nyeri: \_\_\_\_\_

Durasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

---

---

---

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

---

---

---

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokasi nyeri:

\_\_\_\_\_

Jenis nyeri:

\_\_\_\_\_

Durasi:

\_\_\_\_\_

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat:

Olahraga:



**Catatan nyeri** (*gambarkan pengalaman nyerimu hari ini — bagaimana rasanya, kapan dimulai, bagaiman...*)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pemicu** (*apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran*)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Apa yang membantu** (*apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...*)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_