

Lampiran 1



POLTEKKESKEMENKES TANJUNGGARANG
JURUSAN KEPERAWATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI PROFESI NERS



JL. SOEKARNO HATTA NO. 1 HAJIMENA BANDAR LAMPUNG TELP.

(0721) 703580 FAX. (0721) 703580

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat asuhan keperawatan yang berjudul **“asuhan keperawatan *post partum sectio caesarea* dengan intervensi relaksasi benson di rsud jendral ahmad yani kota metro tahun 2023”**

Saya menyatakan bersedia diikutsertakan dalam asuhan ini. Saya yakin apa yang saya sampaikan ini dijamin kebenarannya.

Metro,2023

Penyusun

Responden

(Faisal Aji Aetiawa)

NIM. 2214901016

(.....)

Lampiran 2

SURAT LAIK ETIK



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.335/KEPK-TJK/V/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Faisal Aji Setiawan
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Asuhan Keperawatan Post Partus Sectio Caesarea Dengan Masalah Nyeri Akut Menggunakan Intervensi Relaksasi Benson"

"Nursing Care For Postpartum Sectio Caesarea With Acute Pain Problems Using Benson Relaxation Interventions"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 12 Mei 2023 sampai dengan tanggal 12 Mei 2024.

This declaration of ethics applies during the period May 12, 2023 until May 12, 2024.



May 12, 2023
Professor and Chairperson,



Dr. Aprina, S.Kp., M.Kes

Lampiran 3

Lembar Konsultasi

	POLTEKKES TANJUNGGARANG PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS	Kode	TA/PKTjk/J.Kep./03.2/1/2022
		Tanggal	1 Oktober 2022
	Formulir Konsultasi Karya Ilmiah Akhir NERS	Revisi	0
		Halaman	dari... halaman

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING UTAMA

Nama Mahasiswa : Faisal Aji Setiawan
 NIM : 2214901016
 Nama Pembimbing I : Ns. Titi Astuti, M.Kep.,Sp.Mat.
 Judul Laporan : Asuhan Keperawatan *Post Partum Sectio Caesarea* Gangguan Nyeri Akut Dengan Intervensi Relaksasi Benson Di RsudJendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023

No	Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf
1	28 Desember 2022	Konsul Judul ACC Judul	
2	30 Desember 2022	Konsul BAB 1 Perbaiki Latar belakang, urutkan masalah	
3	18 Januari 2023	dampak, solusi, elaborasi Konsul BAB I Tambahkan fenomena ACC lanjut BAB 2	
4	03 Maret 2023	Konsul BAB II Sesuaikan dengan panduan Konsep post partus SC bukan SC	
5	06 Maret 2023	Konsul BAB II ACC BAB II	
6	08 Maret 2023	Konsul BAB III Perbaiki metode Saran 2 pasin Perbaiki rancangan penelitian	

7	09 Maret 2023	Konsul BAB III ACC Sempro Konsul bab 1-3	
8	16 April 2023	ACC bab 1-3 Lanjut kaji etik Lanjut penelitian Konsul bab 4	
9	18 April 2023	Perbaiki diagnosa keperawawatn Riwayat psikologis dilengkapi	
10	20 April 2023	Konsul bab 4 Pembahasan lebih diperdalam kembali(fakta, teori, pendapat)	
11	19 Mei 2023	Konsul bab 4 ACC bab 4	
12	30 juni 2023	Konsul bab 5 Lengkapi semua dan cek kembali penulisanACC ujian hasill	
13	5 Juli 2023	Perbaiki pengkajian Tambhahn pembahasan SOP di perbaiki	
14	14 Juli 2023	ACC Perbaiki KIA dan Cetak	

Mengetahui Ketua Prodi Profesi Ners

Dwi Agustanti, M.Kep.,Sp.Kom
NIP. 197108111994022001

	POLTEKKES TANJUNGGARANG PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS	Kode	TA/PKTjk/J.Kep./03.2/1/2022
		Tanggal	1 Oktober 2022
	Formulir Konsultasi Karya Ilmiah Akhir NERS	Revisi	0
		Halaman	dari... halaman

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2

Nama Mahasiswa : Faisal Aji Setiawan
 NIM : 2214901016
 Nama Pembimbing I : Gustop Amatiria, S.Kp.,M.Kes
 Judul Laporan : Asuhan Keperawatan *Post Partum Sectio*
Caesarea Gangguan Nyeri Akut Dengan
 Intervensi Relaksasi Benson Di Rsud Jendral
 Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023

No	Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf
1	30 Desember 2022	Konsul Judul ACC Judul	
2	31 Desember 2022	Konsul BAB 1 Perbaiki Latar belakang, urutkan masalah, perbaiki penulisan paragraf dan spasi, sesuaikan penulisan sesuai pedoman, perbaiki cara mengutip	
3	19 Januari 2023	Konsul BAB 1 Acc BAB 1	
4	05 Maret 2023	Konsul BAB II Perbaiki pembuatan tabel Perbaiki tulisan dalam tabel dengan menggunakan ukuran huruf 10 Penomoran gambar letakkan dibawah gambar	
5	08 Maret 2023	Konsul BAB II ACC BAB II	
6	09 Maret 2023	Konsul BAB III Perbaiki metode Saran 2 pasin Perbaiki etika penelitian	

7	12 Maret 2023	Konsul BAB III ACC Sempro Konsul bab 1-3	
8	20 April 2023	ACC bab 1-3 Lanjut kaji etik Lanjut penelitian Konsul bab 4	
9	24 April 2023	Perbaiki kata asing tulis miring Perbaiki penulisan spasi tabel dan font	
10	27 April 2023	Konsul bab 4 Pembahasan lebih diperdalam kembali(fakta, teori, pendapat)	
11	20 Mei 2023	Konsul bab 4 ACC bab 4	
12	30 juni 2023	Konsul bab 5 Perhatikan penulisan daftar pustaka, daftar isi Penulisan abstrak perbaiki ACC ujian hasil	
13	5 Juli 2023	Perbaiki pengkajian Tambahkan pembahasan SOP di perbaiki	
14	14 Juli 2023	ACC Perbaikan KIA dan Cetak	

Mengetahui Ketua Prodi Profesi Ners

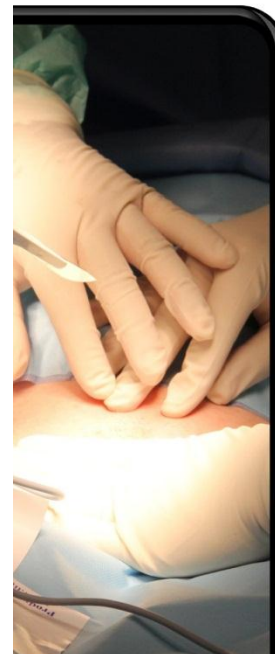
Dwi Agustanti, M.Kep.,Sp.Kom
NIP. 197108111994022001

Lampiran 4



Booklet

Daftar Isi



1. Latar belakang
2. pengertian
relaksasi benson
3. manfaat
relaksasi benso
4. langkah
melakukan
relaksasi benson
5. hasil penelitian
terkait relaksasi
benson untuk
nyeri SC
6. Penutup



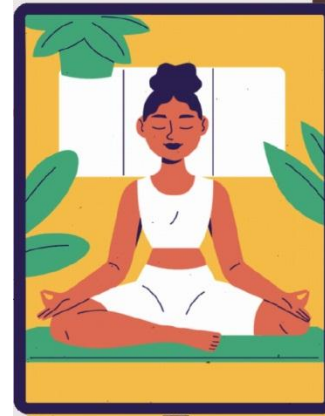
Pendahuluan

Proporsi kelahiran melalui Sectio Caesarea dalam dekade terakhir, telah meningkat dengan pesat. Ini adalah fenomena multifaktorial yang berkaitan dengan tingkat sosial ekonomi dan budaya. Menurut WHO (2019) angka kejadian sectio caesarea paling banyak b Dampak paling banyak yang dialami oleh ibu pasca operasi SC adalah nyeri, sekitar 60% pasien menderita nyeri sangat hebat, 25% nyeri sedang dan 15% nyeri ringan (Juliathu dkk, 2018). Sesuai dengan penelitian (Gondo, 2019) , pasien dengan durasi 6 jam setelah operasi mengeluhkan seteah diukur menggunakan numeric rating scale. Kelompok kasus, 34 pasien (96,6%) memiliki nyeri sedang dan hanya 1 pasien (3,3%) mengalami nyeri berat pasca operasi, pada kelompok kontrol, 19 pasien (65,5%) memiliki nyeri sedang, dan 9 pasien mengalami nyeri berat.

Nyeri pada pembedahan seksio sesarea akan mulai dirasakan setelah tindakan operasi selesai karena efek obat anestesi yang digunakan selama operasi mulai menghilang. salah satu cara untuk menurunkan nyeri adalah dengan menggunakan terapi relaksasi benson.

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menjadi acuan dan menjadi bahan pembandingan pada peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian pada klien Post Sectio Caesarea dengan nyeri. ittis. Nulla pharetra diam sit amet.

Pengertian Relaksasi benson



Menurut (Benson H & Proctor W, 2000) teknik Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Purwanto, 2016).



REST & RELAXATION
Manfaat

Lore Manfaat dari relaksasi benson bagi ibu post sectio caesarea menurut (Warsono et al, 2019) adalah sebagai berikut :

- Menurunkan skala nyeri pasca operasi
- Dapat mempercepat penurunan fundus uteri pasca persalinan SC karena efek terhadap peningkatan gelombang alfa yang membuat kondisi pikiran menjadi rileks dan otot-otot sekitar panggul menjadi rileks. Ketika gelombang alfa dalam pikiran dengan keadaan tenang dan fokus pada suatu objek, sehingga dapat membangun rasa aman dan nyaman terhadap nyeri yang dirasa sehingga kekakuan otot akibat menahan nyeri akan berkurang, dan dapat membuat kontraksi uterus menjadi melambat
- Membuat keadaan rileks yaitu pada system saraf simpatis, sehingga relaksasi dapat menekankan perasaan cemas, tegang, gangguan tidur.



pendukung BENSON

Menurut (Benson H & Proctor W, 2000)
Pendukung dalam Terapi Benson meliputi :

1. Perangkat Mental Untuk memindahkan pikiran yang badi di luar diri, harus ada rangsangan yang konstan. Rangsangan tersebut dapat berupa kata atau frase yang singkat yang diulang dalam hati sesuai dengan keyakinan. Kata atau frase yang singkat adalah fokus dalam melakukan relaksasi benson. Fokus pada kata atau frase tertentu akan meningkatkan kekuatan dasar respon relaksasi dengan memberi kesempatan faktor keyakinan untuk mempengaruhi penurunan aktifitas saraf simpatik.
2. Suasana tenang Suasana yang tenang membantu efektifitas pengulangan kata atau frase dengan demikian akan mudah menghilangkan pikiran yang mengganggu.
3. Sikap pasif
4. Sikap ini sangat penting karena berguna untuk mengabaikan pikiran-pikiran yang mengganggu sehingga dapat berfokus pada pengulangan kata atau frase.

Prosedur Relaksasi Benson

Menurut (Benson H & Proctor W, 2000) prosedur terapi relaksasi benson terdiri atas :

a. Usahakan situasi ruangan atau lingkungan tenang, atur posisi nyaman.
b. Pilih satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan. Sebaiknya pilih kata atau ungkapan yang memiliki arti khusus.

c. Pejamkan mata, hindari menutup mata terlalu kuat. Bernafas lambat dan wajar sambil melemaskan otot mulai dari kaki, betis, paha, perut dan pinggang. Kemudian disusul melemaskan kepala.

d. Atur nafas kemudian mulailah menggunakan fokus yang berakar pada keyakinan. Tarik nafas dari hidung, pusatkan kesadaran pada pengembangan perut, lalu keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengucapkan ungkapan yang sudah dipilih.

e. Pertahankan sikap pasif



RELAX

PENUTUP

Terapi relaksasi benson terbukti dapat menurunkan skala nyeri pada pasien pasca operasi SC yang mengalami nyeri, terapi ini dapat dijadikan sebagai pendukung dalam pemberian obat nyeri, agar dapat meminimalisir dampak dari obat nyeri

Diharapkan pasien dan keluarga dapat menerapkan dan menggunakan terapi relaksasi benson sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri pasca operasi

Diharapkan rumah sakit dapat meningkatkan mutu pelayanan dalam perawatan pasien dengan nyeri SC dengan menerapkan terapi relaksasi benson ini

Lampiran 5

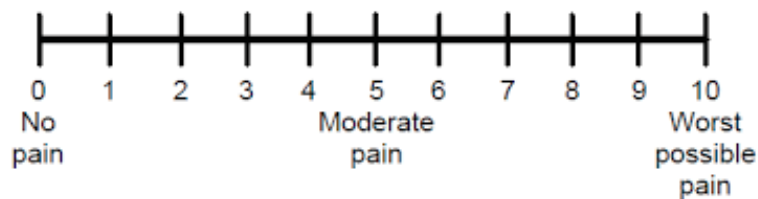
FORMAT PENGKAJIAN NYERI

SKALA NYERI SEBELUM INTERVENSI DILAKUKAN

Petunjuk : Pada skala ini diisi oleh penulis setelah responden menunjukkan angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri Numerik Rating Scale (0-10) yaitu:

1. 0 : Tidak nyeri
2. 1-3 : Nyeri ringan
3. 4-6 : Nyeri sedang
4. 7-10 : Nyeri berat

Tanyakan kepada responden pada angka berapa nyeri yang dirasakannya dengan menunjukkan posisi garis yang sesuai untuk menggambarkan nyeri yang dirasakan oleh responden sebelum intervensi dilakukan dengan membuat tanda (X) pada skala yang telah disediakan.



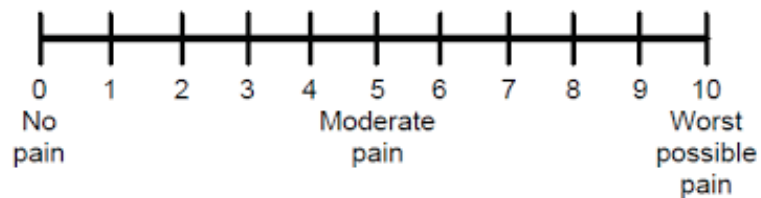
SKALA NYERI SETELAH INTERVENSI DILAKUKAN Petunjuk :

Pada skala ini diisi oleh peneliti setelah responden menunjukkan angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri Numerik Rating Scale (0 - 10) yaitu:

1. 0 : Tidak nyeri
2. 1-3 : Nyeri ringan
3. 4-6 : Nyeri sedang
4. 7-10 : Nyeri berat

Tanyakan kepada responden pada angka berapa nyeri yang dirasakannya dengan menunjukkan posisi garis yang sesuai untuk menggambarkan nyeri yang

dirasakan oleh responden sebelum intervensi dilakukan dengan membuat tanda (X) pada skala yang telah disediakan. Setelah dilakukan tindakan (intervensi)



Lembar Observasi Ny.S

Nama : Ny.E

Umur : 22 tahun

Jenis Tindakan : relaksasi benson

No	Hari/tgl	Waktu	Skala Nyeri 0-10	
			Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1	Senin, 10 april 2023	07.30	6	5
2	Senin, 10 april 2023	14.00	6	5
3	selasa, 11 april 2023	08.00	5	4
4	selasa, 11 april 2023	15.00	5	4
5	Rabu, 12 april 2023	08.00	4	3

Lembar Observasi Ny.S

Nama : Ny.S

Umur : 26 tahun

Jenis Tindakan : relaksasi benson

No	Hari/tgl	Waktu	Skala Nyeri 0-10	
			Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1	Jumat, 14 april 2023	08.00	5	4
2	Sabtu, 15 april 2023	14.00	5	4
3	sabtu, 15 april 2023	21.00	5	3
4	minggu, 11 april 2023	08.00	3	2

Lampiran 6

FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN

I. PENGKAJIAN

Nama Mahasiswa : _____
NIM : _____ Tgl Pengkajian : _____
Ruang rawat : _____ No. Register : _____

A. IDENTITAS KLIEN

1. Nama : _____
2. Umur : _____ tahun
3. Jenis kelamin : L / P *
4. Pendidikan : _____
5. Pekerjaan : _____
6. Tgl masuk RS : _____ Waktu : WIB
7. Dx. Medis : _____
8. Alamat : _____

B. RIWAYAT KESEHATAN

Cara Masuk : () Melalui IGD () Melalui Poliklinik () Transfer ruangan

Masuk ke Ruangan pada tanggal : _____ Waktu : _____
WIB

Diantar Oleh : () sendiri () Keluarga () Petugas Kesehatan () Lainnya

Masuk dengan menggunakan : () Berjalan () Kursi Roda () Brankar ()
Kruk () Walker

() Tripod () Lainnya, Jelaskan

Status Mental saat masuk : () Kesadaran :

() GCS : E_____ M_____ V_____

Tanda Vital Saat Masuk : TD _____ mmHg

Nadi _____ x/menit () teratur () Tidak teratur ()

Lemah () Kuat

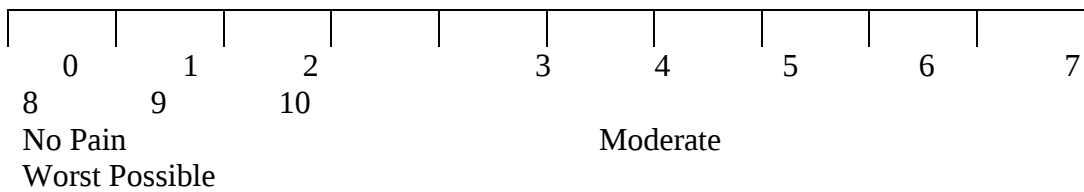
RR _____ x/menit () teratur () Tidak teratur

1. Keluhan utama saat pengkajian : _____

2. Riwayat penyakit Sekarang :

Nyeri :

Numeric Rating Scale



Verbal Rating Scale



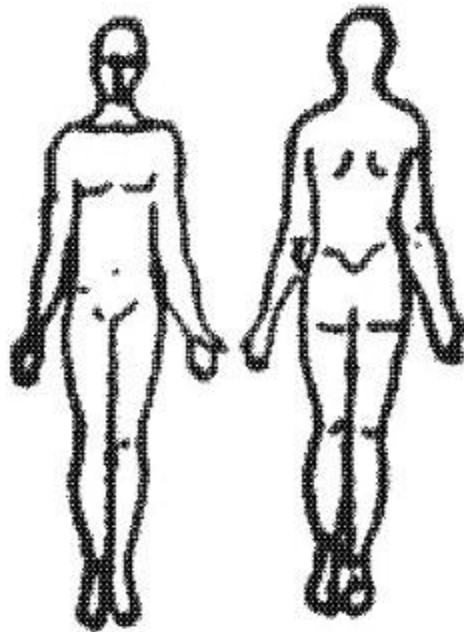
Wong & Baker Faces Rating Scale



3. Riwayat Kesehatan Masa Lalu :

4. Riwayat Kesehatan Keluarga:

5. Status Lokalis Rencana Pembedahan:



6. Riwayat Pembedahan

a) Pasien pindah ke :

Pindah ke PACU/ICU/PICU/NICU, jam_____Wib

b) Keluhan saat di RR/PACU :

.....

c) Air Way :

.....

d) Breathing :

.....

e) Sirkulasi :

.....

f) Observasi RR

Steward Scor Aldrete Scor Bromage Score

ALDRETE SCORING (DEWASA)

NO	KRITERIA	SCORE	SCORE
1.	WarnaKulit - Kemerahan / normal - Pucat - Cianosis	2 1 0	2
2.	AktifitasMotorik - Gerak 4 anggotatubuh - Gerak 2 anggotatubuh - Tidakadagerakan	2 1 0	
3.	Pernafasan - Nafasdalam, batukdantangiskuat - Nafasdangkaldanadekuat - Apnea ataunafastidakadekuat	2 1 0	2
4.	TekananDarah - $\pm$ 20 mmHg dari pre operasi - 20 – 50 mmHg dari pre operasi - + 50 mmHg dari pre operasi	2 1 0	2
5.	Kesadaran - Sadar penuh mudah dipanggil - Bangun jika dipanggil - Tidak ada respon	2 1 0	1

KETERANGAN

- Pasien dapat dipindah kebangsal, jika score minimal 8
- Pasien dipindahke ICU, jika score < 8 setelah dirawat selama 2 jam

BROMAGE SCORE

NO	KRITERIA	SCORE	SCORE
1.	Dapat mengangkat tungkai bawah	0	0
2.	Tidak dapat menekuk lutut tetapi dapat mengangkat kaki	1	
3.	Tidak dapat mengangkat tungkai bawah tetapi masih dapat mengangkat lutut	2	

4.	Tidak dapat mengangkat kaki sama sekali		

KETERANGAN

- Pasien dapat di pindah kebangsal, jika score kurang dari 2

6. Riwayat Alaergi

7. Riwayat Obstetri

Riwayat menstruasi

- Menarche : tahun
- Siklus : hari
- Banyaknya :(pemakaian pembalut/hr)
- Keteraturan :
- Lamanya : hari
- HPHT :
- Keluhan yang menyertai :

Riwayat perkawinan

- Kawin / tidak kawin :
.....
- Umur Ibu Menikah :
.....
- Umur Bapak Menikah :
.....
- Lama Pernikahan :
.....
- Berapa kali menikah :
.....

Riwayat keluarga berencana:

- Melaksanakan keluarga berencana : () Ya () Tidak
- Bila ya, jenis kontrasepsi apa yang digunakan :
() MOP (Medis Operatif Pria) () MOW (Medis Operatif Wanita) () IUD
() Pil () Suntik () Inflan () Lain – lain ...
- Sejak kapan menggunakan kontrasepsi :
- Masalah yang terjadi :
- Rencana kontrasepsi yang akan digunakan : Alasan

Riwayat Kehamilan, Persalinan Dan Nifas

G.... P.... A....

A n a k k e	Kehamila n		Persalinan			Komplikasi nifas			Anak			
	Um ur keh ami lan	Pen yuli t	Je ni s	Pe no lon g	Pen yuli t	Las era si	In fe ks i	Perdar ahan	Jeni s Kel ami n	B B	P B	Keada an fisik

Riwayat Kehamilan Sekarang

a. Pemeriksaan Kehamilan

- 1) Trimester I : x 1 bulan Tempat Pemeriksaan :
- 2) Trimester II : x 1 bulan
- 3) Trimester III: x 1 bulan

b. Riwayat Imunisasi:

TT..... pada usia kehamilan :

c. Riwayat Pemakaian obat selama Kehamilan:

d. Keluhan selama kehamilan

Riwayat Persalinan Sekarang

a. Tanggal persalinan : jam

b. Tipe persalinan : spontan/ tindakan (jelaskan dengan narasi)

c. Bila rujukan : jelaskan dengan narasi

d. Lama persalinan : Kala I : Jam, penyulit

.....

Kala II : Jam, penyulit

.....

Kala III : Jam, penyulit

.....

Jumlah : Jam

Menit

e. Jumlah perdarahan: ml

f. Jenis kelamin bayi : BB PB

g. APGAR score : Menit I Menit V :

C. PEMERIKSAAN FISIK

TANDA – TANDA VITAL : TD :mmHg, Nadi :
.....x/menit () kuat () lemah () Teratur () Tidak teratur RR
: x/mnt () teratur () tidak Teratur. Irama nafas : () normal ()
Cheyne Stokes () Biot

() Kussmaul () Hyperventilasi () Apneustik

STATUS MENTAL : () composmentis () Delirium () Somnolen ()
Stupor () Koma

1. Kepala :

2. Leher

:

3. Thorax (Jantung & Paru):

a. Inspeksi :

b. Palpasi :

c. Perkusi

: _____

d. Auskultasi :

4. Abdomen

a. Inspeksi :

b. Auskultas: _____

c. Palpasi :

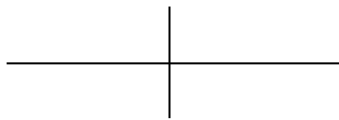
d. Perkusi :

5. Integumen :

6. Genetalia & Rektum :

7. Ekstremitas Atas & Bawah :

8. Kekuatan otot :



:

D. PEMERIKSAAN PENUNJANG DIAGNOSTIK

(Laboratorium, Radiologi, USG, CT Scan, MRI, Kultur, dll bila diperlukan buat dalam bentuk daftar / table hasil pemeriksaan yg menunjukkan perkembangan hasil pemeriksaan)

E. DAFTAR TERAPI (OBAT, CAIRAN, dll)

NAMA	DOSIS RUTE PEMBERIAN	MULAI PEMBERIAN	INDIKASI (lihat DOI)	EFEK SAMPING (lihat DOI)

F. Analsia Data

No	Data	Masalah	Etiologi
	DS : DO		
	DS : DO		
	DS : DO		

G. Prioritas Masalah Keperawatan

H. Intervensi

NO	DIAGNOSA KEPERAWATAN	TUJUAN	INTERVENSI

FORMAT CATATAN PERKEMBANGAN PASIEN TERINTEGRASI

Tanggal dan Jam	Profesional Pemberi Asuhan	HASIL ASESMEN PASIEN & PEMBERI PELAYANAN (Tulis dengan format SOAP/ADIME, disertai Sasaran. Tulis Nama, beri Paraf pada akhir catatan)	Instruksi PPA termasuk instruksi pascabedah (instruksi ditulis dengan rinci)	Review dan Verifikasi DPJP (tuliskan nama, paraf tanggal dan jam)

Lampiran 7

SOP TEKNIK RELAKSASI BENSON

No	Tahap	Prosedur Tindakan
1	Orientasi	a. Memberikan salam teraupetik b. Menjelaskan tujuan c. Menyediakan lingkungan yang tenang dengan menempatkan pasien diruang yang tidak banyak pengunjung d. Memvalidasi kondisi pasien e. Menjaga privasi pasien f. Memilih Do'a untuk memfokuskan perhatian saat relaksas
2	Kerja	a. Posisikan pasien pada posisi yang paling nyaman dengan cara berbaring atau dengan duduk b. Menyiapkan perangkat mental Untuk memindahkan pikiran yang berada di luar diri, harus ada rangsangan yang konstan. Rangsangan tersebut dapat berupa kata atau frase yang singkat yang diulang dalam hati sesuai dengan keyakinan. Kata atau frase yang singkat adalah fokus dalam melakukan relaksasi benson. Fokus pada kata atau frase tertentu akan meningkatkan kekuatan dasar respon relaksasi dengan memberi kesempatan faktor keyakinan untuk mempengaruhi penurunan aktifitas saraf simpatik. c. Instruksikan pasien memejamkan mata d. Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih didalam hati e. Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas

		dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan f. Lakukan selama kurang lebih 10-15 menit g. Pertahankan sikap pasif dengan cara mengabaikan perasaan, pemikiran, dan kepercayaan diri sendiri dengan harapan orang lain berbuat hal yang sama atau mengurangi konflik. Sikap ini sangat penting karena berguna untuk mengabaikan pikiran-pikiran yang mengganggu sehingga dapat berfokus pada pengulangan kata atau frase. h. Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan serta tetap mempertahankan sikap rileks
3	Terminasi	a. Evaluasi perasaan pasien terhadap tindakan terapi benson yang telah dilakukan b. Evaluasi skala nyeri setelah dilakukan prosedur menggunakan lembar observasi numeric rating scal c. Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya d. Akhiri dengan salam

Sumber : (Benson H & Proctor W, 2000)