

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1

### LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat pernyataan bersedia menjadi responden (informed consent)

#### Informed Consent

Saya bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ny. A

Umur : 26 Tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : Tanjung Baru Timur, Bukit Kemuning  
Kabupaten Lampung Utara

Menyatakan bersedia menjadi responden studi kasus

Nama peneliti : Ihma Rahmalia

Instusi : Politeknik Kesehatan Kementrian Tanjung Karang

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat  
Kenyamanan Pasien Dispepsia Dengan Masalah Nyeri Akut Di  
Rumah Sakit Umum Handayani Kotabumi Lampung Utara.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya paksaan atau ancaman apapun.

Mengetahui  
Peneliti



(Ihma Rahmalia)

Kotabumi, 25 Maret 2025

Menyetujui  
Responden



(Ny.A)

## Lampiran 2

### Jadwal Kegiatan Teknik Relaksasi *Benson* Ny. A Selama 3 Hari Perawatan (25-27 Maret 2025)

Pukul	Rabu	Kamis	Jum'at
10.20 WIB	Ihma	-	-
12.30 WIB	-	Ihma	-
14.10 WIB	-	-	Ihma
17.50 WIB	-	-	Ihma
18.45 WIB	-	Ihma	-

### Lampiran 3

Lampiran 3 : Lembar Konsultasi Pembimbing 1

#### LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 1

Nama : Ihma Rahmalia

Nim : 2214471050

Program Studi : D-III Keperawatan Kotabumi

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat  
Kenyamanan Pasien Dispepsia Dengan Masalah Nyeri Akut Di  
Rumah Sakit Umum Handayani Kotabumi Lampung Utara.

Pembimbing I: Ns. Heni Apriyana, M.Kep., Sp.KMB

No.	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF
1.	14 / 02 / 2025	Mengajukan Judul LTA	#
2.	21 / 03 / 2025	Revisi Judul & Print Jurnal	#
3.	05 / 04 / 2025	Perbaikan Bab 1	#
4.	12 / 04 / 2025	Bimbingan Bab 1 & Bab 2	#
5.	16 / 04 / 2025	Perbaikan Bab 4 & Bab 5	#
6.	08 / 05 / 2025	Perbaikan Bab 3, Bab 4 & Bab 5.	#
7.	09 / 05 / 2025	Perbaikan Bab 4 & Bab 5	#
8.	10 / 05 / 2025	ACC Lanjut Pembimbing 2	#

## Lampiran 4

Lampiran 3 : Lembar Konsultasi Pembimbing 1

### LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 1

Nama : Ihma Rahmalia

Nim : 2214471050

Program Studi : D-III Keperawatan Kotabumi

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat  
Kenyamanan Pasien Dispepsia Dengan Masalah Nyeri Akut Di  
Rumah Sakit Umum Handayani Kotabumi Lampung Utara.

Pembimbing 1: Hasti Primadilla, S.Kp., MKM

No.	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF
1.	01/03/2025	Tata cara Penggunaan mendeley dan Daftar isi	
2.	06/05/2025	Perbaiki SPSSI, kalimat, Bab 1, Bab 2, Bab 3, Bab 4, Bab 5	
3.	09/05/2025	Perbaiki Tabel, Pathway, Sumber	
4.	12/05/2025	Perbaiki Daftar Pustaka	
5.	19/05/2025	Perbaiki Bab 3 dan Bab 4	
6.	22/05/2025	Perbaiki Abstrak	
7.	26/05/2025	Perbaiki kesimpulan & kata kunci	
8.	27/05/2025	Perbaiki Abstrak  ALL	

## Lampiran 5

### Dokumentasi Kegiatan



## Lampiran 6

### SOP (Standart Operasional Prosedur) Terapi Relaksasi *Benson*

	<b>Standar Operasional Prosedur Pemberian Teknik Relaksasi Benson</b>
<b>Pengertian</b>	Relaksasi benson adalah gabungan relaksasi nafas dalam menambahkan unsur keyakinan pasien
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Memberikan perasaan nyaman</li><li>b. Menurunkan intensitas nyeri</li><li>c. Memberikan ketenangan</li><li>d. Mengurangi ketegangan</li></ol>
<b>Indikasi</b>	Pasien dengan gangguan rasa nyaman, nyeri, cemas
<b>Kontraindikasi</b>	Pasien dengan gangguan mental, demensia, dan kognitif
<b>Penerapan klien</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pastikan identitas klien</li><li>2. Jelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan klien</li><li>3. Anjurkan pasien dalam keadaan duduk santai atau berbaring</li><li>4. Atur nafas hingga nafas menjadi lebih teratur</li></ol>
<b>Persiapan alat dan lingkungan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan</li><li>2. Atur lingkungan nyaman mungkin dan tenang mungkin agar klien mudah berkonsentrasi</li></ol>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Berikan salam, memperkenalkan diri</li><li>2. Jelaskan prosedur dan tujuan tindakan yang akan dilakukan pada klien</li><li>3. Anjurkan klien memilih tempat yang disenangi</li><li>4. Anjurkan klien mengambil posisi tidur terlentang atau duduk yang dirasakan paling nyaman</li></ol>

<p style="text-align: center;"><b>Cara Kerja</b></p>	<p>5. Anjurkan klien untuk memejamkan mata dengan pelan untuk dipaksakan sehingga tidak ada ketegangan otot sehingga tidak ada ketegangan otot sekita mata</p> <p>6. Anjurkan klien untuk mengendurkan otot serileks mungkin,mulai dari kaki,betis,paha,perut dan lanjutkan kesemua otot tubuh.Lemaskan kepala,leher,dan pundak dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan lahan.Tangan dan lengan diulurkan kemudian kendurkan dan biarkan terkulai disamping tubuh dan usahakan agar tetap rileks</p> <p>7. Mulai bernafas dengan lambat dan wajar, dan ucapkan dalam hati frase atau dengan kata keyakinan anda. Sebagai contoh anda dapat menggunakan frase yaaa allah. Pada saat mengambil nafas sertai dengan mengucapkan ALLAH dalam hati , sambil terud melakukan kegiatan seperti nomor 7,Lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah kepada allah. Sikap ini menggambarkan sikap pasif yang diperlukandalam relkasasi, dari sikap pasif akan muncul efek relaksasi, dari sikap pasif akan muncul efek relaksasi yaitu ketenangan. Kata atau kalimat yang akan diucapkan dapat diubah atau disesuaikan dengan keyakinan klien</p> <p>8. Teruskan selama 10-20 menit, klien diperbolehkan membuka mata untuk melihat waktu tetapi jangan menggunakan alarm. Bila sudag selesai tetap berbaring atau duduk dengan tenang selama beberapa menit, mula-mula mata terpejam dan setelah itu mata dibyuka.</p> <p>9. Beri tahu klien tindakan telah selesai dilakukan</p> <p>10. Evaluasi tindakan</p> <p>11. Berikan reinforcement positif dan lakukan kontrak selanjutnya</p> <p>12. Akhiri kegiatan dengan cara yang baik</p>
<p style="text-align: center;"><b>Hasil</b></p>	<p>Dokumentasi tindakan</p>
	<p>1. Respon klien selama tindakan ( respon subjektif dan objektif  <b>Respon verbal</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klien mengatakan rileks</li> <li>2. Klien mengatakan wajah klien tampak tegang</li> <li>3. Klien mengatakan sudah merasa nyaman</li> </ol>

**Respon nonverbal**

1. Klien tampak tenang
2. Ekspresi wajah klien tidak tampak tegang
3. Klien dapat melanjutkan pekerjaannya kembali
2. kaji tingkat stress klien
3. tanggal dan waktu pelaksanaan tindakan
4. nama dan paraf perawat

Hal – hal yang perlu diperhatikan :

1. Pelaksanaan relaksasi benson dilakukan dua kali sehari
2. Kata atau kalimat yang diucapkan dapat diubah sesuai dengan kepercayaan klien
3. Pelaksanaan dilakukan diruangan yang nyaman dan tenaga