

## Lampiran 1 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Benson

**TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA PASIEN *POST* OPERASI**

	<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI BENSON</b>
Pengertian	Relaksasi Benson menggunakan teknik pernapasan dan menambahkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata sesuai dengan yang dianut oleh pasien. Kelebihan dari teknik relaksasi Benson tidak menimbulkan efek samping bagi pasien dan mudah untuk dilakukan
Tujuan	Menurunkan atau mengurangi nyeri, mengendalikan ketegangan otot, dan juga mengendalikan pernapasan
Waktu	Selama 10 – 15 menit, 1-2 x sehari atau jika nyeri muncul
Persiapan Klien dan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi tingkat nyeri klien</li> <li>2. Kaji kesiapan klien dan perasaan klien</li> <li>3. Berikan penjelasan tentang terapi Benson</li> <li>4. Minta klien mempersiapkan kata-kata yang diyakini</li> <li>5. Ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar klien</li> </ol>
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Jam Tangan</li> <li>5. Catatan perkembangan pasien</li> <li>6. Buku kecil dan Alat tulis</li> </ol>
Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur</li> </ol>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien diatur dalam posisi nyaman mungkin, baik dengan cara duduk atau berbaring agar tidak mengganggu pikiran pasien.</li> <li>2. Pasien dibimbing agar memejamkan mata dengan rileks dan tidak mengerahkan tenaga yang dapat mengganggu pikiran.</li> <li>3. Pasien dibimbing agar mampu melemaskan otot-otot tubuh sampai keadaannya rileks.</li> <li>4. Pasien dianjurkan untuk melemaskan kepala, leher dan pundaknya.</li> <li>5. Posisi lengan dan tangan pada keadaan rileks dan nyaman mungkin serta pasien dianjurkan untuk tidak memegang lutut, kaki atau mengaitkan kedua tangan dengan erat.</li> <li>6. Pasien ditawarkan untuk memilih kata yang akan diucapkan sesuai dengan keyakinannya.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Menganjurkan pasien untuk menarik nafas melalui hidung secara perlahan, pusatkan kesadaran pasien pada pengembangan perut, tahanlah napas sebentar sampai hitungan ketiga.</li> <li>8. Setelah hitungan ketiga keluarkan napas melalui mulut secara perlahan-lahan sambil mengucapkan istighfar dan diulang-ulang dalam hati selama mengeluarkan napas tersebut.</li> <li>9. Menganjurkan pasien untuk mempertahankan sifat pasif. Sifat pasif merupakan aspek penting dalam membangkitkan respon relaksasi, anjurkan pasien untuk tetap berpikir tenang.</li> </ol>
Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observasi skala nyeri setelah intervensi</li> <li>2. Ucapkan salam</li> </ol>
Dokumentasi	Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan klien

Sumber : (Latifah, 2023)

## Lampiran 2 : Lembar Bimbingan



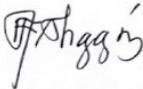
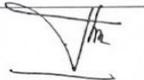
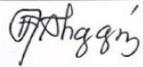
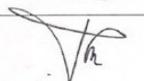
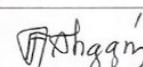
**LEMBAR BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS**  
**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES**  
**MALANG**

Nama Mahasiswa : ANIN TIFFANI ANGGI JIHANA

NIM : P17212235077

Nama Pembimbing : Maria Diah C, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. KMB

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	4 Maret 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsultasi judul dan kasus yang akan diambil</li> <li>- ACC judul dan melanjutkan membuat BAB 1</li> </ul>		
2.	25 Maret 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latar belakang disesuaikan dengan judul kasus</li> <li>- Memperbaiki tujuan umum dan khusus</li> <li>- Lanjutkan BAB 2 dan 3</li> </ul>		
3.	26 April 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambahkan konsep teori post operasi</li> <li>- Memperbaiki konsep teori asuhan keperawatan difokuskan sesuai kasus</li> <li>- Memperbaiki <i>pathway</i></li> <li>- Memperbaiki pengumpulan data</li> <li>- Lanjutkan BAB 4 dan 5</li> </ul>		
4.	15 Mei 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Data lebih difokuskan sesuai kasus</li> <li>- Menambahkan tabel prioritas masalah</li> <li>- Tambahkan nilai normal pada kriteria hasil</li> </ul>		

		- Lanjutkan BAB 5 disesuaikan dengan pedoman		
5.	25 Juni 2024	- Pembahasan kriteria pasien ditambahkan perbedaan nyeri post op, teori usia dan jenis kelamin - Cari jurnal nyeri ORIF dan nyeri PFNA		
6.	22 Juli 2024	- Tambahkan grafik penurunan skala nyeri, tekanan darah dan nadi - Menambahkan abstrak - Melengkapi KIAN		
7.	23 Juli 2024	- ACC ujian KIAN - Persiapkan ujian KIAN		
8.	30 Juli 2024	- Revisi setelah ujian KIAN - Perbaiki sesuai arahan dosen penguji		
9.	13 Agustus 2024	- Acc revisi KIAN - Penandatanganan pengesahan		

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners

  
(Joko Wiyono, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom)  
NIP. 196909021992031002

Malang, 13 Agustus 2024

Pembimbing KIAN

  
(Maria Diah C., S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB)  
NIP. 197601052002122005