

Lampiran 1

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TERAPI RELAKSASI BENSON
Pengertian	Terapi relaksasi benson adalah teknik pernapasan dalam yang melibatkan keyakinan seseorang dengan kata-kata/frase religi yang diyakini dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan
Tujuan	Menurunkan atau mengurangi nyeri ,mengendalikan ketegangan otot, dan juga mengendalikan pernapasan
Waktu	Selama 10 – 15 menit, 1-2x sehari
Persiapan klien dan lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi tingkat nyeri klien 2. Kaji kesiapan klien dan perasaan klien 3. Berikan penjelasan tentang terapi Benson 4. Minta klien mempersiapkan kata-kata yang diyakini 5. Ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar klien
Peralatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengukur waktu 2. Catatan observasi klien 3. Pena dan buku catatan kecil
Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anjurkan klien mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman, bisa berbaring atau duduk 2. Pejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksakan, sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata. 3. Kendorkan otot-otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut, dan lanjutkan ke semua otot tubuh. Tangan dan lengan diulurkan kemudian lemaskan dan biarkan terkulai wajar. Usahakan agar tetap rileks. 4. Mulai dengan bernapas yang lambat dan wajar, serta mengucapkan dalam hati kata-kata yang sudah dipilih pada saat menarik napas dan diulang saat mengeluarkan napas. Lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah. 5. Ulang terus poin 4 selama 10-15 menit
Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observasi skala nyeri setelah intervensi









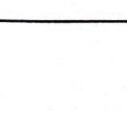
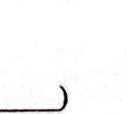
	2. Ucapkan salam
Dokumentasi	Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan klien

Sumber: Benson (2000 dalam Datak, 2015)



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Refre Dwi Wulandari
 NIM : 41121231006
 Judul KIAN : Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Akibat Pada Pasien Unstable Angina Pectoris di RSUD Ajibarang



NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	01/10/23	Konsul jurnal terkait EBP yang akan diterapkan → ACC Jurnal	
2.	21/10/23	Konsul latar belakang. ACC lanjut BAB I dan BAB II	
3.	25/11/23	Konsul BAB I - II	
4.	30/11/23	Revisi BAB I - II	
5.	23/01/24	Acc BAB I - II → Lanjut BAB III - IV	
6.	24/01/24	Konsul BAB I - IV	
7.	27/01/24	Revisi BAB III - IV	
8.	31/01/24	Konsul BAB III - IV	
9	23/2/24	BAB 2 - 4.	
10	12/5/24	BAB 5	

Pembimbing,

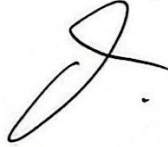

 (Duni P)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Refe Dwi Wulandari
 NIM : 41121231006
 Judul KIAN : Penerapan Tindakan Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Akut Pada Pasien Unstable Angina Pectoris di RSUD Asihbana

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
11.	19/5/2024	DAB 5 dan 6.	
12	2/7/2024	Ac ujian KIAN	

Pembimbing,



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Refie Dwi Wulandari
NIM : 41121231006
Judul KIAN : Penerapan Terapi Relaksasi Benar untuk Mengurangi Nyeri Akut Pada Pasien Unstable Angina Pectoris di RSUD Ajibarang

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
	8/7/2024	- Revisi final & lalukan dan Ase	Dr. Soelili

Pembimbing,


(Soelili)

