

The logo of Universitas Al-Irsyad Cilacap is a circular emblem. It features a central shield with a red flame-like symbol at the top and a yellow sun-like symbol at the bottom. The shield is surrounded by a yellow ring. The outer ring of the logo is purple and contains the text "UNIVERSITAS AL-IRSYAD" at the top and "CILACAP" at the bottom, separated by dots. The entire logo is set against a white background.

# **LAMPIRAN**

### Lampiran 1. SOP Terapi Relaksasi Benson

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	
Terapi Relaksasi Benson	
<b>Pengertian</b>	Relaksasi benson adalah suatu teknik mediasi sederhana yang digabungkan dengan keyakinan agama seseorang dengan pengulangan kata, pernapasan dalam serta pengabaian pikiran-pikiran yang mengganggu, untuk merelaksasikan fisiologis dan psikologis yang mendalam.
<b>Indikasi</b>	Pasien dengan nyeri akut seperti nyeri <i>post op sectio caesarea</i>
<b>Tujuan</b>	Relaksasi benson bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teloransi pasien terhadap nyeri nyeri yang dirasakan.
<b>Persiapkan Tempat dan Alat</b>	<b>Tempat:</b> 1. Kondisi tenang dan nyaman <b>Alat-alat:</b> 1. Bantal 2. Handsrub
<b>Persiapan Pasien</b>	1. Memberi tahu pasien dan menjelaskan tujuan tindakan yang dilakukan
<b>Persiapan Lingkungan</b>	1. Memasang sketsel
<b>Pelaksanaan</b>	1. Identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, dan/atau nomor rekam medis) 2. Jelaskan tujuan dan Langkah-langkah prosedur 3. Siapkan alat (lihat persiapan alat diatas) 4. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah 5. Identifikasi toleransi fisik melakukan pergerakan 6. Monitor frekuensi nadi, tekanan darah dan skala nyeri sebelum memulai pengaturan posisi 7. Anjurkan klien mengambil posisi yang paling nyaman 8. Meminta klien untuk memejamkan mata dengan pelan 9. Anjurkan klien untuk merelaksasikan tubuhnya untuk mengurangi ketegangan otot, mulai dari kaki sampai ke wajah serta lemaskan kepala, leher, dan pundak dengan cara putarkan kepala perlahan-lahan. 10. Anjurkan klien mulai bernafas dengan lambat dan wajar, tarik nafas lewat hidung, beri waktu 3 detik untuk tahan nafas kemudian hembuskan nafas lewat mulut, ucap Astaghfirullah, tenangkan pikiran kemudian Nafas dalam hembuskan ucapkan kata Alhamdulillah. Nafas dalam hembuskan ucapkan Allahu akbar dan lakukan sampai 10 menit 11. Klien diminta untuk membuka mata. Bila sudah selesai tetap pada posisi semula duduk/berbaring dan buka mata secara perlahan-lahan. 12. Dokumentasikan prosedur yang telah dilakukan dan respons pasien
<b>Sikap</b>	Sabar, teliti, hati-hati, dan menjaga privasi pasien
<b>Evaluasi</b>	1. Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah tindakan 2. Observasi frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, lokasi, karakteristik, durasi dan faktor yang memperberat nyeri

## Lampiran 2. *Informed Consent*

### ***INFORMED CONSENT***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang akan dilakukan oleh:

Nama : Bintari Lantika Mardiko, S.Kep

NIM : 41111241020

Setelah mendapat penjelasan, saya menyatakan bersedia dengan sukarela menjadi responden dengan menjawab pertanyaan jujur, terhadap penelitian kian yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* (Sc) Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut dan Penerapan Terapi Relaksasi Benson di Ruang Tulip Rsud Prembun”.

Jawaban yang saya berikan hanya untuk keperluan penelitian.

Demikian surat pernyataan ini saya buat.

Cilacap,

2024

Responden