

LAMPIRAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA III

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa Di RS PMI Kota Bogor.

Peneliti : Silvia Rizky Caesaria

NIM : P17320321111

Narahubung : 08*****9 (*WhatsApp*)

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma III, bermaksud untuk mengadakan studi kasus selama 2 minggu dimulai dari tanggal 01 April – 06 April 2024 dan 15 April – 20 April 2024 dengan tujuan untuk mengetahui Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa Di RS PMI Kota Bogor.

Saya menjamin bahwa studi kasus ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapa pun. Apabila selama berpartisipasi dalam studi kasus ini responden merasa tidak nyaman dan dirugikan, maka responden berhak mengundurkan diri sebagai responden dalam studi kasus ini. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh, baik proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian. Peneliti juga akan menghargai keputusan responden apabila tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi instansi kesehatan peneliti maupun responden.

Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan kesediaan responden untuk berpartisipasi. Peneliti mengucapkan terima kasih atas perhatian dan partisipasi responden dalam studi kasus ini.

Bogor, 29 Mei 2024

Penulis

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA III

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui tentang Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa Di RS PMI Kota Bogor. Saya juga mengerti manfaat dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Bersedia untuk menjadi responden dalam Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa Di RS PMI Kota Bogor.

Penulis

Bogor, 2024

Responden

(Silvia Rizky Caesaria)

(.....)

Kuisoner A

Petunjuk pengisian kuisoner :

1. Diharapkan mengisi dengan jujur, benar dengan adanya, sesuai dengan sekarang, dan tanpa paksaan dari orang lain. Peneliti akan menjaga identitas klien.
2. Anda dapat mengisi pertanyaan yang diajukan dengan memberikan jawaban pada tempat yang sudah disediakan.
3. Pilihlah (✓) pada salah satu kolom sesuai kondisi anda saat ini.

Waktu pengisian

- Hari / tanggal :
- Identitas :
1. Nama :
 2. Usia :
 3. Alamat :
 4. Agama :
 5. Pekerjaan :
 6. Jenis kelamin :
 Laki – laki
 Perempuan
 7. Lama menjalani hemodialisa :

Kuisoner B

HAMILTON ANXIETY RATING SCALE (HARS)

Kuisoner ini ditujukan untuk mengetahui tingkat kecemasan, maka dari itu dipilihlah (✓) jawaban “Ya” atau “Tidak” dengan jujur dan sesuai kondisi anda saat ini .

Nama :

Umur :

Lama Hemodialisa :

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

1. Skor Nol = tidak ada gejala
2. Skor Satu = ringan (satu gejala)
3. Skor Dua = sedang (dua gejala)
4. Skor Tiga = berat (lebih dari dua gejala)
5. Skor Empat = sangat berat (semua gejala)

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil (Hawari, 2008) :

1. Skor <14 = Tidak Cemas
2. Skor 14-20 = Cemas Ringan
3. Skor 21-27 = Cemas Sedang
4. Skor 28-41 = Cemas Berat
5. Skor 42-56 = Panik

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Perasaan Kecemasan :					
	1. Cemas					
	2. Firasat buruk					
	3. Takut akan pikirkan sendiri					
	4. Mudah tersinggung					
2	Ketegangan :					
	1. Merasa tegang					
	2. Lesu					
	3. Tak bisa bisa istirahat tenang					
	4. Mudah terkejut					
	5. Mudah menangis					
	6. Gemetar					
3	Ketakutan :					
	1. Pada gelap					
	2. Pada orang asing					
	3. Ditinggal sendiri					
	4. Pada binatang besar					
	5. Pada keramaian lalu lintas					
4	Gangguan tidur :					
	1. Sulit untuk tidur					
	2. Terbangun malam hari					
	3. Tidak nyenyak					
	4. Bangun dengan lesu					
	5. Banyak mimpi					
	6. Mimpi buruk					
7. Mimpi menakutkan						
5	Gangguan kecerdasan :					
	1. Sulit konsentrasi					
	2. Daya ingat buruk					
6	Perasaan depresi :					
	1. Hilang minat					
	2. Berkurangnya kesenangan pada hobi					
	3. Sedih					
	4. Bangun dini hari					
7	Gejala somatik (otot) :					
	1. Sakit dan nyeri di otot – otot kaku					
	2. Kaku					
	3. Kedutan otot					
	4. Gigi gemerutuk					
	5. Suara tidak stabil					

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
8	Gejala somatik (sensorik) :					
	1. Tinnitus (telinga berdenging),					
	2. Penglihatan kabur					
	3. Muka merah atau pucat					
	4. Merasa lemah merasa ditusuk- tusuk					
9	Gejala kardiovaskuler :					
	1. Takikardi (detak cepat)					
	2. Berdebar					
	3. Nyeri dada					
	4. Denyut nadi kencang					
	5. Perasaan lesu / lemas seperti mau pingsan					
10	Gejala respiratori :					
	1. Rasa tertekan atau sempit didada					
	2. Perasaan tercekik					
11	Gejala gastrointestinal :					
	1. Sulit menelan					
	2. Gangguan pencernaan					
	3. Nyeri sebelum dan sesudah makan					
	4. Perasaan terbakar diperut					
	5. Rasa penuh atau kembung					
	6. Mual					
	7. Muntah					
	8. Buang air besar lembek					
	9. Kehilangan berat badan					
12	Gejala urogenetalia :					
	1. Sering buang air kecil					
	2. Tidak dapat menahan air seni					
	3. Amenorrhe (tidak haid)					
	4. Menorrhagia (Darah haid berlebih),					
	5. Menjadi dingin (frigid),					
	6. Ejakulasi praecoeks,					
	7. Kehilangan berat badan					
13	Gejala otonom :					
	1. Mulut kering					
	2. Mudah berkeringat					
	3. Pusing					
	4. Sakit kepala					
	5. Bulu – bulu berdiri					

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
14	Tingkah laku pada wawancara :					
	1. Gelisah					
	2. Tidak tenang					
	3. Jari gemetar					
	4. Kening berkerut					
	5. Muka tegang					
	6. Tonus otot meningkat					
	7. Napas pendek dan cepat					
	8. Muka merah					
	Total skor					

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

TEKNIK RELAKSASI BENSON

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI BENSON	
Pengertian	Teknik Relaksasi yang menghubungkan nafas dalam dan unsur keyakinan klien, tekniknya dengan cara menggulang kata atau kalimat yang di yakini klien dan dapat menenangkan dalam keadaan pasrah pada tuhan (Haryanti 2021).
Tujuan	Teknik relaksasi benson bertujuan untuk menurunkan kecemasan yang menggabungkan keyakinan yang dianut pasien (Benson & Proctor, 2000).
Waktu	Selama 10 – 15 menit dan dilakukan 2x/hari
Persiapan Klien dan lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi tingkat kecemasan 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. Alat ukur Kecemasan 4. Pena dan buku Catatan Kecil
Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan relaksasi benson 3. Kontrak waktu 4. Meminta persetujuan melakukan tindakan relaksasi benson
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.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Instruksikan klien untuk menarik nafas dalam lewat hidung danmenahannya selam 3 detik kemudian keluarkan nafas perlahan lewat mulut bersamaan dengan mengucapkan kata yang dipilih dalam hati. 5. Usahakan tetap fokus pada relaksasi dan berpikir dengan tenang. 6. Ulangi point 4 selama 10 – 15 menit. Klien diperbolehkan membuka mata untuk melihat waktu tetapi tidak boleh menggunakan alarm. Setelah 10 -15 menit klien tetap dalam posisi dengan perasaan tenang dan perlahan membuka mata
Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tanyakan perasaan setelah relaksasi benson 2. Observasi skala kecemasan setelah inervensi 3. Ucapkan salam penutup
Dokumentasi	Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan klien.

Tabel 2.2 Standar Operasional Prosedur Relaksasi Benson.

Sumber: (Swasri,2021) dan Inayati (2012)

Lampiran 6

**LEMBAR OBSERVASI TINGKAT KECEMASAN (HARS)
SEBELUM DAN SESUDAH MELAKUKAN RELAKSASI BENSON**

Identitas	Tingkat kecemasan	Sebelum	Sesudah	Hasil Perbandingan
Responden 1	Tidak cemas			
	Cemas ringan			
	Cemas sedang			
	Cemas berat			
	Panik			
Responden 2	Tidak cemas			
	Cemas ringan			
	Cemas sedang			
	Cemas berat			
	Panik			
Responden 3	Tidak cemas			
	Cemas ringan			
	Cemas sedang			
	Cemas berat			
	Panik			

LEMBAR OBSERVASI LATIHAN RELAKSASI BENSON

Petunjuk pengisian :

1. Lembar observasi latihan dapat diisi oleh peneliti, responden atau keluarga.
2. Isilah nama, umur, dan lama hemodialisa
3. Isilah pada kolom yang tersedia dibawah setelah dilakukannya latihan teknnik relaksasi benson pada kolom yang tersedia (✓) jawaban “Ya ” atau “Tidak”.
4. Keterangan diisi dengan evaluasi dari pasien setelah dilakukan teknik terapi beson.

Nama :

Umur :

Lama Hemodialisa :

No	Item	Penilaian Observasi					
		Tanggal		Tanggal		Tanggal	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Klien mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman dalam kondisi berbaring / duduk.						
2	Klien memejamkan mata dengan pelan dan tidak terlihat ketegangan otot sekitar mata						
3	Klien mengendorkan otot-otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut, dan lanjutkan ke semua otot tubuh						
4	Klien mengulurkan kemudian lemaskan tangan dan lengan dan biarkan terkulai.						

No	Item	Penilaian Observasi					
		Tanggal		Tanggal		Tanggal	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
5	Klien menarik nafas dalam lewat hidung dan menahannya selam 3 detik kemudian mengeluarkan nafas perlahan lewat mulut bersamaan dengan mengucapkan kata yang dipilih dalam hati.						
6	Klien tetap mempertahankan fokus pada relaksasi dan berpikir dengan tenang						
7	Klien mengulangi point 5 selama 10 – 15 menit.						
8	Klien diperbolehkan membuka mata untuk melihat waktu tetapi tidak boleh menggunakan alarm. Setelah 10 -15 menit						
9	klien tetap dalam posisi dengan perasaan tenang dan perlahan membuka mata						

SURAT PERIZINAN PENELITIAN



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0076/2024
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

17 April 2024

Yang terhormat,
Kepala Komkordik RS. PMI Kota Bogor
di-
Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 17 April - 20 April 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Siti Nabilla Nurhaliza	P17320321112	Penerapan teknik Slow deep breathing terhadap tingkat fatigue pada pasien Gagal Ginjal Kronik yang menjalani Hemodialisa di RS PMI	RS. PMI Kota Bogor
Silvia Rizky Caesaria	P17320321111	Penerapan teknik relaksasi Benson dalam menurunkan kecemasan pada pasien penyakit Ginjal kronis yang menjalani Hemodialisa di RS PMI	RS. PMI Kota Bogor

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,



Dr. Imam Makhrus, S.Kep..M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



SURAT PERIZINAN PENELITIAN

RUMAH SAKIT PALANG MERAH INDONESIA BOGOR
BIRO SUMBER DAYA MANUSIA
BAGIAN PENDIDIKAN DAN LATIHAN
Jln. Pajajaran No. 80 Bogor-Indonesia. Telepon : (0251) 8324080, Ext. 3318

Nomor: 0053/SDM-Diklat/IV/2024

Bogor, 17 April 2024

Kepada Yth,
Ka.Instalasi dan Karu Hemodialisa
Rumah Sakit PMI Bogor
di-
T e m p a t

Hal : Surat Pengantar Studi Kasus

Dengan hormat,

Sesuai surat masuk Poltekkes Kemenkes Bandung Nomor: PP.04.03/4.1.1/0016/2024 perihal: Laporan Tugas Akhir yang telah di setujui oleh Plt Direktur Utama RS PMI Bogor tanggal 2 April 2024 disposisi Nomor: E.0012/B.UM/IV/2023. Nama Mahasiswa Tersebut di bawah ini:

Nama : Silvia Rizky Caesaria
NIM : P17320321111
Program Studi : D3 Keperawatan
Judul Studi kasus : Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa di RS PMI Bogor

Untuk melengkapi laporan mahasiswa sebagai salah satu syarat tugas akhir dari D3 Keperawatan

Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatiannya dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,
Ka.Bag.Diklat & Litbang



Ns.Firmansyah, M.Kep., Sp.Kep.MB

**DOKUMENTASI PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM
MENUURNKAN KECEMASAN PADA PASIEN PENYAKIT GINJAL
KRONIS YANG MENJALANI HEMODIALISA DI RS PMI KOTA
BOGOR**



LEMBAR BALIK RELAKSASI BENSON

PENGERTIAN RELAKSASI BENSON



TERAPI RELAKSASI BENSON

Teknik Relaksasi yang menghubungkan nafas dalam dan unsur keyakinan klien, tekniknya dengan cara mengulangi kata atau kalimat yang di yakini klien dan dapat menenangkan dalam keadaan pasrah pada tuhan.

TUJUAN

untuk mengurangi tingkat ketidaknyamanan, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas istirahat, mengurangi stres, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi kemungkinan detak jantung yang tidak teratur.

Mengatasi kecemasan pada pasien penyakit gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa



SILVIA RIZKY CAESARIA



LANGKAH - LANGKAH

1. Ambil posisi nyaman (*sebeling*)
2. pejamkan mata secara perlahan
3. Buat otot - otot dalam keadaan rileks
4. Mulai melakukan nafas dalam perlahan
5. Tarik nafas dalam hidung
6. Tahan selama 3 detik.
7. Keluarkan afas perlahan melalui mulut dan ucapkan kata - kata yang dipilih dalam hati
8. tetap fokus pada relaksasi dan berfikir dengan tenang
9. ulangi caratersebut hingga 10 - 15 menit
10. Setelah selesai, tetap dalam posisi dengan perasaan tenang
11. Buka mata secara perlahan

Kapan Dilakukan?

- Dilakukan selama 10-15 menit.
- Sehari 2x, pagi, sore

Salah satu kelebihan dari teknik relaksasi Benson adalah bahwa metode ini relatif hemat biaya dan mudah digunakan, serta tidak memiliki efek samping yang signifikan (Rambod et al., 2013).

Lampiran 12

Lampiran 12

FM-1-7.5.1-132-02-20-1-49-V1



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung
Jalan Pajuaran No.56, Pate Kaki Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
Telp. (022) 4273627
http://poltekkesbandung.ac.id

**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM
DIPLOMA TIGA TA. 2023/2024**

NAMA MAHASISWA : Silvia Rizky Caesaria
NIM : P17320321111
NAMA PEMBIMBING : Udi Wahyudi., S.Kp. M.Kep.
JUDUL KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap
Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis
Yang Menjalani Hemodialisa Di RS PMI Kota
TAHUN AKADEMIK : 2023/2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Senin, 29 Januari 2024	Mengajukan Judul Studi Kasus	- Cari masalah penelitian yang terbaru dan terapi yang tepat	
2.	Sabtu, 27 Januari 2024	Konsultasi judul studi kasus dan Bimbingan BAB 1	- Jurnal ditambahkan - Dipelajari dulu konsep relaksasi benson - Cari referensi jurnal minimal 3 jurnal Melanjutkan BAB 1	

3.	Senin, 18 Maret 2024	Bimbingan Bab 1 dan 2	- Perbaiki BAB 1 dan 2	
4.	Selasa, 19 Maret 2024	Bimbingan Revisi BAB 1 2 dan 3	- Bab 2 ditambahkan - Cari pengukuran kecemasan	
5.	Kamis, 21 Maret 2024	Bimbingan Revisi BAB 1 2 dan 3	- ACC Sidang	
6.	Jumat, 22 maret 2024	Konsultasi Lembar Observasi	- ACC Sudah	
7.	Jumat, 05 April 2024	Revisi Karya tulisan Ilmiah	- Lanjutkan	
8.	Senin, 13 April 2024	- Bimbingan BAB 4	- Lanjutkan dan Masukkan BAB 4 serta tambahkan beberapa referensi	
9.	Kamis, 17 April 2024	- Bimbingan dan Revisi BAB 4 dan 5	- Lanjutkan BAB 4 dan 5 serta lengkapi lagi	
10.	Senin, 20 Mei 2024	- Revisi BAB 4 dan 5	- Lanjutkan BAB 4 dan 5 serta lengkapi lagi - Memperbaiki tabel perkembangan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson	
11.	Selasa, 22 Mei 2024	- Konsultasi Abstrak	- Perbaiki latar belakang pada abstrak	
12.	Rabu, 23 Mei 2024	- Revisi tambahan patofisiologi Kecemasan	- ACC Sidang Akhir KTI	