

LAMPIRAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertandatangan di bawah ini, saya

Nama :

Usia :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan saya bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung yang bernama Devi Firlianti dengan judul **“Penerapan Relaksasi Benson dalam Penurunan Tingkat Nyeri pada Ibu Post Sectio caesarea di RS Salak Bogor Tahun 2022”**. Saya memahami bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak merugikan saya, oleh karena itu saya **bersedia** untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Bogor, 2022

Responden

()

KUISIONER PENELITIAN STUDI KASUS
PENERAPAN RELAKSASI BENSON DALAM PENURUNAN TINGKAT
NYERI PADA IBU POST *SECTIO CAESAREA* DI RS SALAK BOGOR
TAHUN 2022

Tanggal/waktu penelitian :

Intervensi yang dilakukan : Relaksasi Benson

Petunjuk : Pada kuisisioner ini diisi oleh peneliti setelah responden diwawancarai dan diobservasi oleh peneliti

A. Identitas Responden

1. Nama (Inisial) :
2. Umur :
3. Agama :
4. Suku :
5. Pendidikan Terakhir :
6. Pekerjaan :
7. Persalinan ke- :
8. Indikasi :
9. Alamat :
10. No. HP :

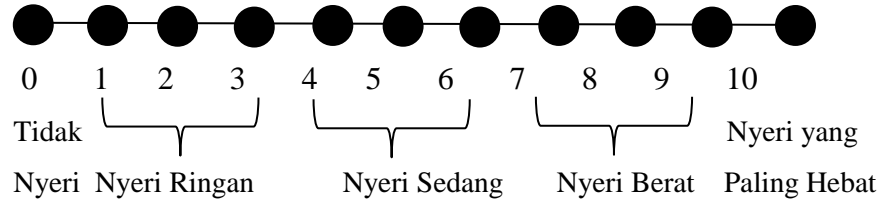
B. Pengkajian Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Tindakan

Hari/Tanggal :

Jam Pengukuran :

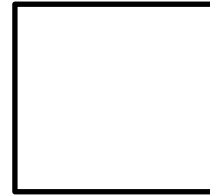
Hari ke- :

1. Skala Intensitas Nyeri Sebelum dilakukan Relaksasi Benson

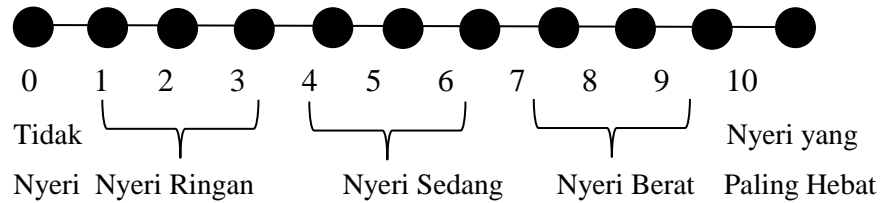


Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
- 1-3 : Nyeri ringan
- 4-6 : Nyeri sedang
- 7-9 : Nyeri berat
- 10 : Nyeri yang paling hebat

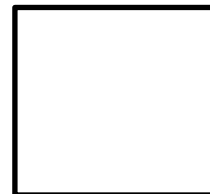


2. Skala Intensitas Nyeri Setelah dilakukan Relaksasi Benson



Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
- 1-3 : Nyeri ringan
- 4-6 : Nyeri sedang
- 7-9 : Nyeri berat
- 10 : Nyeri yang paling hebat



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

STANTAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

TEKNIK RELAKSASI BENSON

SOP TEKNIK RELAKSASI BENSON	
Pengertian	Relaksasi benson adalah suatu teknik relaksasi yang prosedurnya gabungan antara teknik napas dalam dengan kata-kata keyakinan dari pasien yang dipercaya dapat menurunkan rasa nyeri dan juga cemas
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi nyeri 2. Mengatasi atau mengurangi kecemasan 3. Menurunkan ketegangan otot dan tulang
Waktu	Selama 10-15 menit dengan frekuensi 2x sehari di pagi dan sore hari
Indikasi	Digunakan pada pasien yang mengalami nyeri, untuk mengurangi rasa nyeri karena kontraksi otot, mengurangi pengaruh dari situasi stress, dan mengurangi efek samping dari kemoterapi pada pasien kanker
Kontraindikasi	Pada pasien yang mengalami pusing, mual, dan muntah
Sumber Acuan	Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). <i>Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas</i> . Bandung: PT Refika Aditama.
Peralatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lembar observasi 2. Pulpen dan catatan kecil
Persiapan Klien dan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi tingkat nyeri klien menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> yang ada di lembar observasi 2. Kaji kesiapan pasien dan perasaan pasien 3. Berikan penjelasan tentang relaksasi benson 4. Minta pasien mempersiapkan kata-kata yang diyakini 5. Ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar pasien
Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur
Tahap Kerja	<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. Lemaskan 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. 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. Ulangi langkah no. 4 selama 10-15 menit
Tahap Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observasi menggunakan lembar observasi yang berisi skala NRS 2. Ucapkan salam
Dokumentasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan pasien


POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEAFLET RELAKSASI BENSON

Lanjutan...


3. Langkah ke tiga: pejamkan mata.

Hindari memicingkan atau menutup mata keat-keat. Pejamkan mata dengan wajar. Usahakan agar tindakan ini tidak mengeluarkan banyak tenaga.



4. Langkah ke empat: Lemaskan otot-otot.

Mulai lemaskan dari kaki lalu ke betis, paha dan perut, kendurkan semua otot pada tubuh ibu. Lemaskan kepala, leher, dan pundak ibu dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan. Untuk lengan dan tangan, ulurkan, kemudian kendurkan dan biarkan terkulai wajar dipangkuhan. Jangan memegang lutut atau kaki atau mengaitkan kedua tangan erat-erat.




5. Langkah ke lima: perhatikan nafas dan mulailah menggunakan kata fokus yang berdasar pada keyakinan ibu.

Tariklah nafas melalui hidung, posisikan kesadaran ibu pada pengembangan perut lalu keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengucapkan ungkapan yang telah dipilih oleh ibu dan diulang-ulang dalam hati saat mengeluarkan nafas tersebut.

6. Langkah ke enam: pertahankan sikap tenang.

Sikap tenang adalah aspek penting lain dalam membangkitkan respon relaksasi. Saat melakukan teknik relaksasi, sering berbagai macam pikiran datang yang akan mengganggu konsentrasi ibu, oleh karena itu ibu jangan memperdulikannya dan bersikap pasif saja.




7. Langkah ke tujuh: lanjutkan untuk jangka waktu tertentu.

Teknik ini dilakukan selama 10-15 menit saja.

8. Langkah ke delapan: lakukan teknik ini dengan frekuensi dua kali sehari.

Teknik ini dilakukan 2 kali sehari pada pagi dan sore hari agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Relaksasi Benson



Dewi Frlianti
P17320319011
D III Keperawatan Bogor
Poltekkes Kemenkes Bandung

Bedah sesar atau sesio caesarea merupakan operasi untuk mengeluarkan bayi melalui perut ibu. Setiap tindakan pembedahan seperti sesio ini dapat menimbulkan respon ketidaknyamanan berupa rasa nyeri kepada ibu. Salah satu cara untuk mengatasi masalah nyeri tersebut adalah dengan melatih ibu melakukan teknik relaksasi benson.

Tujuan Relaksasi Benson

- Mengurangi nyeri
- Mengatasi atau mengurangi kecemasan
- Menurunkan ketegangan otot dan tulang

Langkah-langkah Relaksasi Benson


1. Langkah pertama: pilihlah satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan ibu atau mempunyai arti khusus bagi ibu.

Fungsi ungkapan ini adalah dapat mengaktifkan keyakinan ibu dan meningkatkan keinginan ibu untuk menggunakan teknik tersebut. Contoh ungkapannya adalah: tenang, Allah, dan lain lain.

STIGHAR
اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى مُحَمَّدٍ



2. Langkah ke dua: aturlah posisi nyaman mungkin.

Pengaturan posisi dapat dilakukan dengan cara duduk atau tiduran selama tidak mengganggu pikiran ibu.



Pengertian



Relaksasi benson adalah teknik relaksasi yang dipercaya oleh individu dapat meringankan beban yang dirasa atau dapat juga untuk meningkatkan kesehatan dengan cara penggabungan teknik relaksasi napas dalam dan kalimat atau kata yang diyakini oleh individu. Dalam penggunaannya, pasien tidak boleh tegang. Namun rileks dan percaya bahwa teknik ini dapat meringankan beban dan bermanfaat bagi kesehatan (Solehati & Kosasih, 2015).

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

DOKUMENTASI IMPLEMENTASI RELAKSASI BENSON



	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES	
	FORMULIR BIMBINGAN KTI	


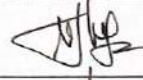
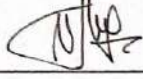

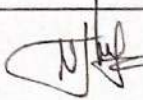
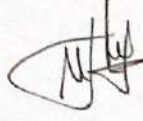
NAMA MAHASISWA : Devi Firlianti



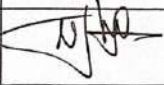

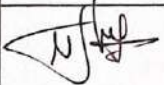
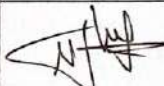
NIM : P17320319011

NAMA PEMBIMBING : Nawati, APPd, M. Kes

JUDUL : Penerapan Relaksasi Benson dalam Penurunan Tingkat Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea di RS Salak Bogor Tahun 2022

CATATAN PROSES BIMBINGAN

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Jum'at, 31 Desember 2021	Pengajuan Judul	1. Cari judul yang sederhana yang tindakannya tidak memerlukan biaya yang banyak	
2.	Selasa, 04 Januari 2022	Pengajuan Perubahan Judul	1. Cari sumber pustaka yang berkaitan dengan judul	
3.	Selasa, 25 Januari 2022	Pengajuan Perubahan Judul	1. Cari sumber pustaka yang berkaitan dengan judul 2. Lanjutkan ke BAB I	
4.	Senin, 21 Februari 2022	Pengajuan BAB I	1. Kata "penelitian" diganti menjadi "studi kasus" 2. Cantumkan sumber pengarang dan tahun setiap paragraf 3. Pada cover tidak perlu menggunakan nama dosen pembimbing 4. Sesuaikan format cover 5. Cantumkan pengertian nyeri sectio caesarea 6. Cantumkan karakteristik ibu post sc	
5.	Senin, 07 Maret 2022	Revisi BAB I	1. Tinjau kembali susunan kalimat 2. Lanjutkan ke BAB II	
6.	Senin, 07 Maret 2022	Pengajuan BAB II	1. Cari sumber yang berkaitan lebih banyak 2. Tambahkan gambar pada prosedur 3. Lanjutkan ke BAB III	

7.	Sabtu, 12 Maret 2022	Pengajuan BAB III	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tambahkan tabel desain studi kasus 2. Tambahkan tabel penyajian data 3. Buat lembar <i>informed consent</i> 4. Buat lembar observasi 5. Buat SOP 6. Lengkapi etika penelitian 	
8.	Kamis, 17 Maret 2022	Pengajuan Proposal KTI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tinjau kembali susunan kalimat 2. Pelajari BAB I-III 3. Pelajari prosedur tindakan yang akan dilakukan 	
9.	Jum'at, 18 Maret 2022	Revisi Proposal KTI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ganti tempat studi kasus 	
10.	Sabtu, 23 April 2022	Pengajuan BAB IV	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tambah sumber yang menguatkan hasil dan pembahasan 2. Tinjau kembali kalimat-kalimatnya 3. Lanjutkan ke BAB V 	
11.	Kamis, 28 April 2022	Pengajuan Laporan Akhir KTI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ganti kata-kata yang masih berkaitan dengan proposal 2. Rapikan penulisan yang masih berantakan 	
12.	Jum'at, 29 April 2022	Penandatanganan KTI yang telah disetujui untuk sidang akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. KTI disetujui dosen pembimbing 	

Ketua Program Studi Keperawatan Bogor



Dr. Aik Hodikoh, M. Kep, Sp. Mat

NIP. 196704111990032001

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

RIWAYAT HIDUP



Devi Firlianti atau biasa dipanggil Devi merupakan penulis Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Relaksasi Benson dalam Penurunan Tingkat Nyeri pada Ibu Post *Sectio Caesarea* di RS Salak Bogor Tahun 2022”. Penulis merupakan anak ke dua dari dua bersaudara yang dilahirkan dalam keluarga Bapak Fajriansyah dan Ibu Hindun Ismawati di Bogor pada tanggal 24 Agustus 2001. Penulis tinggal bersama keluarga yang beralamat di Jl. Veteran III Desa Cibedug RT 03 RW 01, Kec. Ciawi, Kab. Bogor, Jawa Barat.

Penulis menempuh pendidikan di SD Negeri Banjarwaru 01 tahun 2007-2013, SMP Negeri 1 Ciawi tahun 2013-2016, SMA Negeri 1 Ciawi 2016-2019, dan melanjutkan pendidikannya di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Prodi Diploma III Keperawatan Bogor tahun 2019-2022.