

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR**

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN STUDI KASUS

Judul Penelitian : Penerapan Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Kecemasan Klien
Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa Di RS Rumah
Sehat Terpadu Dompot Dhuafa

Peneliti : Nufa Rahmatika
NIM : P17320319035
No. HP : 089503307807

Saya mahasiswa Program Diploma III Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui Penerapan Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Kecemasan Klien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa Di RS Rumah Sehat Terpadu Dompot Dhuafa.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapapun. Dengan adanya penelitian ini akan memberikan gambaran mengenai penerapan terapi benson dalam mengatasi kecemasan pada klien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa. Jika selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasakan ketidaknyamanan, responden berhak untuk berhenti sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti berjanji akan selalu menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh selama pengumpulan data dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Peneliti juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi dari responden. Peneliti ucapkan terimakasih atas kesediaan responden berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, April 2022

Peneliti

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
TEKNIK RELAKSASI BENSON

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI BENSON
Pengertian	Teknik relaksasi yang menggabungkan nafas dalam dan unsur keyakinan klien . Tekniknya dengan cara mengulang-ngulang kata atau kalimat yang diyakini klien dan dapat menenangkan dalam keadaan pasrah pada Tuhan (Haryanti, 2021)
Tujuan	Menurunkan tingkat kecemasan pada klien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa
Waktu	Dilakukan selama 10 – 15 menit dan dilakukan 2 x / hari
Persiapan klien dan lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaji 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. Timer 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

Tahap kerja	<ol style="list-style-type: none">1. Instruksikan klien untuk mencari posisi nyaman, dapat berbaring atau duduk.2. Tutup mata secara perlahan tidak perlu dipaksakan, sampai otot pada mata tidak tegang.3. Longgarkan otot – otot tubuh, dari mulai kedua kaki ,perut, tangan, wajah sampai seluruh otot tubuh. Tangan dan lengan di rilekskan dan dibiarkan berada di samping tubuh, dan jaga tetap rileks.4. Instruksikan klien untuk menarik nafas dalam lewat hidung dan menahannya selama 3 detik, kemudian keluarkan nafas perlahan lewat mulut bersamaan dengan mengucapkan kata yang dipilih dalam hati.5. Usahakan tetap fokus pada relaksasi dan berfikir dengan tenang.6. Ulangi terus 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.
Tahap terminasi	<ol style="list-style-type: none">1. Tanyakan perasaan setelah relaksasi benson2. Observasi skala cemas setelah intervensi3. Ucapkan salam penutup
Dokumentasi	Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan klien .

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

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan
Pada Klien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa
di RS Rumah Sehat Terpadu Dompot Dhuafa

Peneliti : Nufa Rahmatika

NIM : P17320319035

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian ini secara lisan dan tulisan dari peneliti, saya mengerti tujuan dari penelitian adalah untuk melakukan suatu terapi bernama relaksasi benson yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan yang saya rasakan selama menjalani hemodialisa ini. Saya mengetahui terlibatnya saya dalam penelitian ini sangat bermanfaat bagi saya dan peneliti. Saya mengerti bahwa semua informasi mengenai saya akan dirahasiakan oleh peneliti dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini ;

Nama : Ny. S.A

Umur : 55 tahun

No.Hp : 08*****7

Bersedia untuk menjadi klien dalam penelitian penerapan relaksasi benson dalam menurunkan kecemasan pada klien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di RS Rumah Sehat Terpadu Dompot Dhuafa.

Bogor, April 2022

(*Nufa Rahmatika*)
()

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan
Pada Klien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa
di RS Rumah Sehat Terpadu Dompot Dhuafa

Peneliti : Nufa Rahmatika

NIM : P17320319035

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian ini secara lisan dan tulisan dari peneliti, saya mengerti tujuan dari penelitian adalah untuk melakukan suatu terapi bernama relaksasi benson yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan yang saya rasakan selama menjalani hemodialisa ini. Saya mengetahui terlibatnya saya dalam penelitian ini sangat bermanfaat bagi saya dan peneliti. Saya mengerti bahwa semua informasi mengenai saya akan dirahasiakan oleh peneliti dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini ;

Nama : Ny. S.M

Umur : 41 tahun

No.Hp : 08*****1

Bersedia untuk menjadi klien dalam penelitian penerapan relaksasi benson dalam menurunkan kecemasan pada klien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di RS Rumah Sehat Terpadu Dompot Dhuafa.

Bogor, April 2022

()

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan
Pada Klien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa
di RS Rumah Sehat Terpadu Dompot Dhuafa

Peneliti : Nufa Rahmatika

NIM : P17320319035

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian ini secara lisan dan tulisan dari peneliti, saya mengerti tujuan dari penelitian adalah untuk melakukan suatu terapi bernama relaksasi benson yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan yang saya rasakan selama menjalani hemodialisa ini. Saya mengetahui terlibatnya saya dalam penelitian ini sangat bermanfaat bagi saya dan peneliti. Saya mengerti bahwa semua informasi mengenai saya akan dirahasiakan oleh peneliti dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini ;

Nama : Ny.R

Umur : 46 tahun

No.Hp : 09*****3

Bersedia untuk menjadi klien dalam penelitian penerapan relaksasi benson dalam menurunkan kecemasan pada klien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di RS Rumah Sehat Terpadu Dompot Dhuafa.

Bogor, April 2022

()

KUESIONER A

Petunjuk pengisian kuesioner :

1. Diharapkan mengisi dengan jujur, benar adanya, sesuai dengan keadaan 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.
-

Waktu pengisian

Hari/ tanggal :

Identitas

1. Nama : Ny.S.A
2. Umur : 55 tahun
3. Alamat : Sawar Jaya
4. Agama : Islam
5. Pekerjaan : IRT
6. Jenis kelamin :
 Laki – laki
 Perempuan
7. Lama menjalani Hemodialisa :
 < 2 tahun

KUESIONER A

Petunjuk pengisian kuesioner :

3. Diharapkan mengisi dengan jujur, benar adanya, sesuai dengan keadaan sekarang, dan tanpa paksaan dari orang lain. Peneliti akan menjaga identitas klien.
 4. Anda dapat mengisi pertanyaan yang diajukan dengan memberikan jawaban pada tempat yang sudah disediakan.
-

Waktu pengisian

Hari/ tanggal :

Identitas

8. Nama : Ny.S.M
9. Umur : 41 tahun
10. Alamat : Kp. Jampang
11. Agama : Islam
12. Pekerjaan : IRT
13. Jenis kelamin :
 Laki – laki
 Perempuan
14. Lama menjalani Hemodialisa :
 < 2 tahun

KUESIONER A

Petunjuk pengisian kuesioner :

5. Diharapkan mengisi dengan jujur, benar adanya, sesuai dengan keadaan sekarang, dan tanpa paksaan dari orang lain. Peneliti akan menjaga identitas klien.
 6. Anda dapat mengisi pertanyaan yang diajukan dengan memberikan jawaban pada tempat yang sudah disediakan.
-

Waktu pengisian

Hari/ tanggal :

Identitas

15. Nama : Ny.R
16. Umur : 46 tahun
17. Alamat : Kp. Tajur
18. Agama : Islam
19. Pekerjaan : IRT
20. Jenis kelamin :

Laki – laki

Perempuan

21. Lama menjalani Hemodialisa :

< 2 tahun

KUESIONER B
HAMILTON ANXIETY RATING SCALE (HARS)

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

Nama : Ny. S.A

Lama Hemodialisa : 1 tahun

✓ = pre test

○ = post test

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Perasaan kecemasan : cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung		✓ ○			
2	Ketegangan : merasa tegang, lesu, tak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah				✓ ○	
3	Ketakutan : pada gelap, pada orang asing, ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, pada kerumunan orang banyak		✓ ○			
4	Gangguan tidur : sulit untuk tidur, terbangun malam hari, tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi, mimpi buruk, mimpi menakutkan			✓ ○		
5	Gangguan kecerdasan : sulit konsentrasi , daya ingat buruk		✓ ○			
6	Perasaan depresi : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi,		✓ ○			

	sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7	Gejala somatik (otot) : sakit dan nyeri di otot-otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil			✓ ○		
8	Gejala somatik (sensorik) : tinnitus (telinga berdengung), penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemah, perasaan ditusuk-tusuk		○	✓		
9	Gejala kardiovaskuler : takikardi (detak cepat), berdebar, nyeri dada, denyut nadi kencang, perasaan lesu / lemas seperti mau pingsan, detak jantung menghilang (berhenti sekejap)	○			✓	
10	Gejala respiratori : rasa tertekan atau sempit di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek / sesak			✓ ○		
11	Gejala gastrointestinal : sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, rasa penuh atau kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, kehilangan berat badan, sulit buang air besar (konstipasi)			✓ ○		
12	Gejala urogenital : sering buang air kecil, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe (tidak haid), menorrhagia (darah haid berlebih), menjadi dingin (frigid), ejakulasi praecoeks, ereksi hilang, impotensi		✓ ○			

13	Gejala otonom : mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, sakit kepala, bulu – bulu berdiri		<input type="radio"/>	✓		
14	Tingkah laku pada wawancara : gelisah , tidak tenang, jari gemetar, kening berkerut, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek dan cepat, muka merah		<input type="radio"/>	✓		
Total skor		Pre test = 24 Pos test = 19				

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

- 0 = tidak ada gejala sama sekali
- 1 = satu gejala yang ada
- 2 = sedang / separuh gejala yang ada
- 3 = berat / lebih dari separuh gejala yang ada
- 4 = sangat berat, semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1 – 14 dengan hasil :

- Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan
- Skor 14 – 20 = kecemasan ringan
- Skor 21 – 27 = kecemasan sedang
- Skor 28 – 41 = kecemasan berat
- Skor 42 – 52 = kecemasan berat sekali

KUESIONER B
HAMILTON ANXIETY RATING SCALE (HARS)

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

Nama : Ny. S.M

Lama Hemodialisa : 11 bulan

✓ = pre test

○ = post test

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Perasaan kecemasan : cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung			✓ ○		
2	Ketegangan : merasa tegang, lesu, tak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah			○	✓	
3	Ketakutan : pada gelap, pada orang asing, ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, pada kerumunan orang banyak		✓ ○			
4	Gangguan tidur : sulit untuk tidur, terbangun malam hari, tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi, mimpi buruk, mimpi menakutkan			✓ ○		
5	Gangguan kecerdasan : sulit konsentrasi , daya ingat buruk	✓ ○				
6	Perasaan depresi : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi,		○	✓		

	sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7	Gejala somatik (otot) : sakit dan nyeri di otot-otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil	<input type="radio"/>	✓			
8	Gejala somatik (sensorik) : tinnitus (telinga berdengung), penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemah, perasaan ditusuk-tusuk			✓ <input type="radio"/>		
9	Gejala kardiovaskuler : takikardi (detak cepat), berdebar, nyeri dada, denyut nadi kencang, perasaan lesu / lemas seperti mau pingsan, detak jantung menghilang (berhenti sekejap)	<input type="radio"/>		✓		
10	Gejala respiratori : rasa tertekan atau sempit di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek / sesak			<input type="radio"/>	✓	
11	Gejala gastrointestinal : sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, rasa penuh atau kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, kehilangan berat badan, sulit buang air besar (konstipasi)		✓ <input type="radio"/>			
12	Gejala urogenital : sering buang air kecil, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe (tidak haid), menorrhagia (darah haid berlebih), menjadi dingin (frigid), ejakulasi praecoeks, ereksi hilang, impotensi		✓ <input type="radio"/>			

13	Gejala otonom : mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, sakit kepala, bulu – bulu berdiri		✓ ○			
14	Tingkah laku pada wawancara : gelisah , tidak tenang, jari gemetar, kening berkerut, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek dan cepat, muka merah		✓ ○			
Total skor		Pre test : 22 Post test : 16				

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

- 0 = tidak ada gejala sama sekali
- 1 = satu gejala yang ada
- 2 = sedang / separuh gejala yang ada
- 3 = berat / lebih dari separuh gejala yang ada
- 4 = sangat berat, semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1 – 14 dengan hasil :

- Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan
- Skor 14 – 20 = kecemasan ringan
- Skor 21 – 27 = kecemasan sedang
- Skor 28 – 41 = kecemasan berat
- Skor 42 – 52 = kecemasan berat sekali

KUESIONER B
HAMILTON ANXIETY RATING SCALE (HARS)

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

Nama : Ny. R

Lama Hemodialisa : 1 tahun 8 bulan

✓ = pre test

○ = post test

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Perasaan kecemasan : cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung			✓ ○		
2	Ketegangan : merasa tegang, lesu, tak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah		○		✓	
3	Ketakutan : pada gelap, pada orang asing, ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, pada kerumunan orang banyak		✓ ○			
4	Gangguan tidur : sulit untuk tidur, terbangun malam hari, tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi, mimpi buruk, mimpi menakutkan			○	✓	
5	Gangguan kecerdasan : sulit konsentrasi , daya ingat buruk	✓ ○				
6	Perasaan depresi : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi,			✓ ○		

	sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7	Gejala somatik (otot) : sakit dan nyeri di otot-otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil		✓ ○			
8	Gejala somatik (sensorik) : tinnitus (telinga berdengung), penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemah, perasaan ditusuk-tusuk		○	✓		
9	Gejala kardiovaskuler : takikardi (detak cepat), berdebar, nyeri dada, denyut nadi kencang, perasaan lesu / lemas seperti mau pingsan, detak jantung menghilang (berhenti sekejap)	○		✓		
10	Gejala respiratori : rasa tertekan atau sempit di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek / sesak	○	✓			
11	Gejala gastrointestinal : sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, rasa penuh atau kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, kehilangan berat badan, sulit buang air besar (konstipasi)		✓ ○			
12	Gejala urogenital : sering buang air kecil, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe (tidak haid), menorrhagia (darah haid berlebih), menjadi dingin (frigid), ejakulasi praecoeks, ereksi hilang, impotensi		✓ ○			

13	Gejala otonom : mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, sakit kepala, bulu – bulu berdiri			✓ ○		
14	Tingkah laku pada wawancara : gelisah , tidak tenang, jari gemetar, kening berkerut, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek dan cepat, muka merah	✓ ○				
Total skor		Pre test = 21 Post test = 14				

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

- 0 = tidak ada gejala sama sekali
- 1 = satu gejala yang ada
- 2 = sedang / separuh gejala yang ada
- 3 = berat / lebih dari separuh gejala yang ada
- 4 = sangat berat, semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1 – 14 dengan hasil :

- Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan
- Skor 14 – 20 = kecemasan ringan
- Skor 21 – 27 = kecemasan sedang
- Skor 28 – 41 = kecemasan berat
- Skor 42 – 52 = kecemasan berat sekali

LEMBAR OBSERVASI LATIHAN RELAKSASI BENSON

Identitas	Tanggal	Kata / kalimat yang dibaca	Hasil yang dirasakan setelah relaksasi
Klien 1 Nama : Ny. S.A Umur : 55 tahun Lama HD : 1 tahun	Senin, 04 April 2022	Subhanallah	deg-degan, lebih tenang, santai, karena aritmia
	Kamis, 07 April 2022	Subhanallah	napas lebih enteng
Klien 2 Nama : Ny. S.M Umur : 41 tahun Lama HD : 11 bulan	Selasa, 05 April 2022	Astagfirullah	lebih tenang, lebih relaks, awalnya berdebar setelah relaksasi rasa berdebar hilang.
	Jum'at, 08 April 2022	Astagfirullah	sesak berturut-turut, kepala masih pusing
Klien 3 Nama : Ny. R Umur : 46 tahun Lama HD : 1 thn 8 bln	Rabu, 06 April 2022	Subhanallah	jadi ngantuk, lebih tenang, lebih relaks.
	Sabtu, 09 April 2022	Astagfirullah	jadi ngantuk, sakit kepala hilang

Keterangan :

1. Lembar ini diisi oleh peneliti saat melakukan relaksasi di Rumah Sakit.
2. Diisi dengan jujur sesuai dengan respon yang dirasakan setelah melakukan relaksasi.

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

Identitas	Tingkat cemas	Sebelum	Sesudah	Hasil Perbandingan
Klien 1 Nama : Ny. S.A Umur : 55 tahun Lama HD : 1 tahun	Tidak cemas			Menurun 5 skor
	Cemas ringan		19	
	Cemas sedang	24		
	Cemas berat			
	Cemas berat sekali			
Klien 2 Nama : Ny. S.M Umur : 41 tahun Lama HD : 11 bulan	Tidak cemas			Menurun 6 skor
	Cemas ringan		16	
	Cemas sedang	22		
	Cemas berat			
	Cemas berat sekali			
Klien 3 Nama : Ny. R Umur : 46 tahun Lama HD : 1 thn 8 bln	Tidak cemas			Menurun 7 skor
	Cemas ringan		14	
	Cemas sedang	21		
	Cemas berat			
	Cemas berat sekali			

LEAFLET RELAKSASI BENSON

Pengertian Relaksasi Benson

Relaksasi yang menggabungkan nafas dalam dan unsur keyakinan. Tekniknya dengan cara mengulang - ngulang kata atau kalimat yang diyakini dengan keadaan pasrah bertujuan untuk menenangkan hati (Haryanti, 2021).



TUJUAN

Menurut Haryanti (2021) Relaksasi Benson bertujuan untuk :

- Mengatasi kecemasan
- Menurunkan ketegangan tulang dan otot
- Menurunkan tekanan darah
- Mengurangi rasa nyeri

TERAPI RELAKSASI BENSON

Mengatasi kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis Yan Menjalani Hemodialisa



Nufa Rahmatika

Kalimat yang dibacakan dalam terapi

- Islam : Ya Allah, asmaul husna, kalimat dzikir seperti Astagfirullahal'adzim, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar.
- Katolik : Tuhan Yesus Kristus kasihinilah aku, aku percaya pada Roh Kudus.
- Protestan : Tuhan datanglah, damai sejahtera Allah yang melampaui aku.
- Hindu : kebahagiaan ada di dalam hati, Engkau ada dimana - mana.
- Budha : aku pasrahkan diri sepenuhnya, hidup adalah sebuah perjalanan.

Dalam memilih dan mengucapkan kata, diharapkan mengetahui arti dan makna kata tersebut sehingga menambah keefektifan relaksasi benson.

Langkah-Langkah



- Ambil posisi nyaman (duduk / berbaring)
- Pejamkan mata secara perlahan
- Buat otot-otot dalam keadaan relaks
- Mulai melakukan nafas dalam perlahan
- Tarik nafas melalui hidung
- Tahan selama 3 detik,
- Keluarkan perlahan melalui mulut dan ucapkan kata yang dipilih dalam hati
- Tetap fokus pada relaksasi dan berfikir dengan tenang
- Ulangi cara tersebut hingga 10-15 menit
- Setelah selesai, tetap dalam posisi dengan perasaan tenang
- Buka mata secara perlahan

Jadwal Relaksasi Benson

- Dilakukan selama 10-15 menit
- Sehari 2x, pagi dan sore / malam hari




Relaksasi benson ini adalah satu dari beberapa teknik yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan. Relaksasi benson perlu dilakukan secara terus menerus agar dapat mengatasi dan menurunkan kecemasan.




FM-ADAK-040-V3



	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR	
	FORMULIR BIMBINGAN KTI	




NAMA MAHASISWA : NUFA RAHMATIKA
 NIM : P17320319035
 NAMA PEMBIMBING : IDA FARIDA, APPD., M.KES





CATATAN PROSES BIMBINGAN

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	30 Desember 2022	Mengajukan judul studi kasus yaitu " Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Klien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa "	ACC judul	
2.	3 Januari 2022	Mengajukan BAB I	- Editing pengetikan, konsistensi istilah yang digunakan	
3.	14 Februari 2022	-	<i>Feedback</i> BAB I - Gunakan tata Bahasa yang baku - Konsisten dengan istilah yang digunakan - Tampilkan data yang	

			<p>terbesar saja</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hindari pengulangan kalimat - Masukkan hasil penelitian lain untuk relaksasi benson - Perlu justifikasi duu mengapa mengambil cemas dan bukannya stress yang diteliti - Uraikan dulu masalahnya baru membuat rumusan masalah 	
4.	19 Februari 2022	Mengajukan revisi BAB I dan hasil BAB II	<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan kalimat untuk menyambungkan gagal ginjal dengan gagal ginjal kronis - 1 paragraf bukan 1 kalimat, gabungkan - Masukkan data jabar, bogor atau RS yang dituju - Diringkas lagi, penjabaran ada di BAB 2 - Tambahkan hasil sebelum di tujuan umum 	
5.	4 Maret 2022	Mengajukan revisi BAB I, II dan hasil BAB III	<ul style="list-style-type: none"> - Editing pengetikan, konsistensi istilah yang digunakan 	
6.	6 Maret 2022	-	<p><i>Feedback</i> BAB I,II dan hasil BAB III :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hapus kata "Tingkat" dalam judul - Gunakan spasi sesuai 	

			<p>panduan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tampilkan persentase dan periode hemodialisa - Hindari pengulangan kalimat - Disetiap manfaat ada tentang relaksasi benson - Buat kesimpulan jika ada beberapa pengertian - Beri kalimat pengantar dan kutipan di <i>pathway</i> - Spasi sesuai panduan - Cek kutipan yang belum masuk daftar pustaka dan buat lampiran - Masukkan kriteria inklusi dan eksklusi - Ikuti panduan yang ada untuk definisi operasional - Lebih rinci lagi tentang wawancara, observasi, dokumentasi di metode pengumpulan data - Lebih rinci lagi data subjektif dan data objektif di analisa data - Jabarkan etika penelitian sesuai penelitian yang dilakukan 	
7.	11 Maret 2022	Mengajukan revisi BAB I, II, III	<ul style="list-style-type: none"> - Pelajari cara membuat kutipan 	
8.	12 Maret 2022	-	<p>Feedback revisi BAB I,II,III</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atur spasi di judul sesuai 	

			<p>panduan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gunakan sumber RISKESDAS - Sesuaikan sitasi dengan daftar pustaka - Gunakan sumber dari buku bacaan untuk teori - Lebih rinci di bagian pengumpulan data sesuai penelitian yang dilakukan 	
9.	13 Maret 2022	Mengajukan revisi Proposal KTI	ACC proposal KTI	
10	22 Maret 2022	Mengajukan revisi KTI setelah seminar proposal dilakukan	Lihat kembali panduan pengetikan di buku panduan	
11	17 April 2022	Mengajukan hasil BAB 4	<p><i>Feedback</i> bab 4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tabel sebelum dan sesudah tidak usah, karena sudah ada di tabel perbandingan - Tambahkan di keterbatasan untuk solusinya - Lanjutkan bab 5 	

12	25 April 2022	Mengajukan revisi bab 4 dan hasil bab 5	<i>Feedback :</i> <ul style="list-style-type: none"> - Satuan ukuran (mmHg, kg, cc) satukan ke variabel - Masih ada kata yang salah pengetikan - ACC KTI 	
13	11 Mei 2022	Revisi KTI selama sidang	<ul style="list-style-type: none"> - Data intervensi yang dilakukan selama di rumah di hapus karena intervensi tidak di lihat langsung oleh peneliti - Lihat kembali DO sesuaikan dengan penelitian - Lihat kembali panduan penulisan KTI 	
14	24 Mei 2022	Mengajukan revisi KTI setelah sidang	<i>Feedback</i> <ul style="list-style-type: none"> - Cover, logo dahulu setelah itu nama dan NIM - Buat abstrak dalam bahasa inggris - Tambahkan rekomendasi di abstrak 	
15	28 Mei 2022	ACC final KTI		


Ketua Program Studi keperawatan Bogor
Dr. Ark Hodikoh, M. Kep, Sp. Mat
 NIP. 196704111990032001