

LAMPIRAN

Lampiran 1



Lampiran 2

SOP PELAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI *BENSON* PADA PASIEN *POST OPERASI*

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI <i>BENSON</i>	
Pengertian	Teknik Relaksasi <i>Benson</i> 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, 1-2 x sehari,sebaiknya sebelum Makan
Persiapan klien	1. Identifikasi tingkat nyeri klien 2. Kaji kesiapan klien dan perasaan klien 3. Berikan penjelasan tentang terapi <i>Benson</i> 4. Minta klien mempersiapkan kata-kata yang diyakini 5. Ciptakan lingkungan yang nyaman disekitar klien
Peralatan	1. Pengukur waktu 2. Catatan observasi klien

	3. Pena dan buku CatatanKecil
Tahap Orientasi	1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur
Prosedur	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. Kendorkanotot-otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut, dan lanjutkan kesemua 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 point 4 selama 10-15 menit
Terminasi	1. Observasi skala nyeri setelah intervensi 2. Ucapkan salam
Dokumentasi	Catat hasil observasi didalam catatan perkembangan Klien