

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 SOP Relaksasi Benson

| STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TEKNIK RELAKSASI BENSON                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Pengertian</b>                      | Relaksasi Benson menggunakan teknik pernapasan dan menambahkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata sesuai dengan yang dianut oleh pasien. Kelebihan dari teknik relaksasi Benson tidak menimbulkan efek samping bagi pasien dan mudah untuk dilakukan                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Tujuan</b>                          | Menurunkan atau mengurangi nyeri, mengendalikan ketegangan otot, dan mengendalikan pernapasan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Persiapan Pasien dan Lingkungan</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi tingkat nyeri pasien</li> <li>2. Kaji kesiapan klien dan perasaan pasien</li> <li>3. Berikan penjelasan tentang terapi Benson</li> <li>4. Minta pasien mempersiapkan kata-kata yang diyakini</li> <li>5. Ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar pasien</li> </ol>                                                                                                                                                         |
| <b>Persiapan Alat</b>                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jam tangan</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Pelaksanaan</b>                     | <p><b>Tahap Pra Interaksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan verifikasi data sebelumnya</li> </ol> <p><b>Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur</li> </ol> <p><b>Tahap Kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien diatur dalam posisi senyaman mungkin</li> <li>2. Instruksikan pasien untuk memejamkan mata</li> </ol> |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Instruksikan pasien agar tenang dan melemaskan otot-otot tubuh sampai rileks. Pasien dianjurkan untuk tidak memegang lutut, kaki atau mengaitkan kedua tangan dengan erat.</li> <li>4. Instruksikan kepada pasien agar menarik napas dalam melalui hidung secara perlahan, pusatkan kesadaran pasien pada pengembangan perut, tahan napas selama 3 detik lalu hembuskan melalui mulut disertai dengan mengucapkan kata atau kalimat yang telah di pilih</li> <li>5. Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negative dan tetap fokus pada napas dalam dan kata yang diucapkan</li> <li>6. Lakukan selama kurang lebih 10 – 15 menit</li> <li>7. Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan.</li> </ol> <p><b>Tahap Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menanyakan keluhan atau skala nyeri</li> <li>2. Kontrak waktu untuk selanjutnya</li> <li>3. Ucapkan salam</li> </ol> |
| <b>Sikap</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap sopan dan santun</li> <li>2. Menjamin privasi pasien</li> <li>3. Bekerja dengan teliti</li> <li>4. Memperhatikan body mekanism</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Evaluasi</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respon pasien selama relaksasi</li> <li>2. Keterlibatan pasien dalam relaksasi benson secara mandiri</li> <li>3. Observasi keluhan nyeri</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Sumber (Noviariska, 2022)

Lampiran 2 SOP Relaksasi *Finger Hold*

| <b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>RELAKSASI <i>FINGER HOLD</i></b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Pengertian</b>                      | Relaksasi <i>Finger Hold</i> atau genggam jari merupakan teknik berhubungan dengan jari dan aliran energi didalam tubuh.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Tujuan</b>                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengurangi nyeri, takut dan cemas</li> <li>2. Mengurangi perasaan panik, khawatir dan terancam</li> <li>3. Memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh</li> <li>4. Menenangkan pikiran dan dapat mengontrol emosi</li> <li>5. Melancarkan aliran dalam darah</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Persiapan Pasien dan Lingkungan</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi tingkat nyeri pasien</li> <li>2. Kaji kesiapan klien dan perasaan pasien</li> <li>3. Berikan penjelasan tentang relaksasi <i>finger hold</i></li> <li>4. Ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar pasien</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Persiapan Alat</b>                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jam tangan</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Pelaksanaan</b>                     | <p><b>Tahap Pra Interaksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan verifikasi data sebelumnya</li> </ol> <p><b>Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur</li> </ol> <p><b>Tahap Kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisikan pasien dengan berbaring lurus di tempat tidur</li> <li>2. minta pasien untuk mengatur nafas dan merilekskan semua otot</li> <li>3. Perawat duduk berada di samping pasien, relaksasi dimulai dengan menggenggam ibu jari pasien dengan tekanan lembut, genggam hingga nadi pasien terasa berdenyut.</li> <li>4. Pasien diminta untuk mengatur nafas dengan teratur</li> </ol> |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <p>5. Genggam ibu jari selama kurang lebih 2-3 menit dengan bernapas secara teratur, untuk kemudian seterusnya satu persatu beralih ke jari selanjutnya dengan rentang waktu yang sama</p> <p>6. Setelah kurang lebih 15 menit, alihkan tindakan untuk tangan yang lain.</p> <p><b>Tahap Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observasi skala nyeri setelah intervensi</li> <li>2. Kontrak waktu untuk selanjutnya</li> <li>3. Ucapkan salam</li> </ol> |
| <b>Sikap</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap sopan dan santun</li> <li>2. Menjamin privasi pasien</li> <li>3. Bekerja dengan teliti</li> <li>4. Memperhatikan body mekanism</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Evaluasi</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respon pasien selama relaksasi</li> <li>2. Keterlibatan pasien dalam relaksasi <i>finger hold</i> secara mandiri</li> <li>3. Observasi keluhan nyeri</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Sumber (Pranata et al., 2024)

## Lampiran 3 SOP Kombinasi Relaksasi Benson dan Finger Hold

| <b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN <i>FINGER HOLD</i></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Pengertian</b>                                        | Kombinasi relaksasi benson dan <i>finger hold</i> merupakan salah satu penatalaksanaan non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri. Keunggulan kombinasi relaksasi benson dan <i>finger hold</i> yaitu relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Tujuan</b>                                            | Menurunkan atau mengurangi nyeri, mengendalikan ketegangan otot, dan mengendalikan pernapasan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Persiapan Pasien dan Lingkungan</b>                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi tingkat nyeri pasien</li> <li>2. Kaji kesiapan klien dan perasaan pasien</li> <li>3. Berikan penjelasan tentang terapi Benson</li> <li>4. Minta pasien mempersiapkan kata-kata yang diyakini</li> <li>5. Ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar pasien</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Persiapan Alat</b>                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jam tangan</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Pelaksanaan</b>                                       | <p><b>Tahap Pra Interaksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan verifikasi data sebelumnya</li> </ol> <p><b>Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur</li> </ol> <p><b>Tahap Kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien diatur dalam posisi senyaman mungkin</li> <li>2. Instruksikan pasien untuk memejamkan mata</li> <li>3. Instruksikan pasien agar tenang dan melemaskan otot-otot tubuh sampai rileks. Pasien dianjurkan untuk tidak memegang lutut, kaki atau mengaitkan kedua tangan dengan erat.</li> </ol> |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <p>7. Instruksikan kepada pasien agar menarik napas dalam melalui hidung secara perlahan, pusatkan kesadaran pasien pada pengembangan perut, tangan bersiap untuk menggenggam ibu jari, kemudian tahan napas selama 3 detik lalu hembuskan melalui mulut disertai dengan mengucapkan kata atau kalimat yang telah di pilih sambil terus menggenggam ibu jari selama kurang lebih 2-3 menit dengan bernapas secara teratur, untuk kemudian seterusnya satu persatu beralih ke jari selanjutnya dengan rentang waktu yang sama</p> <p>4. Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negative dan tetap fokus pada napas dalam dan kata yang diucapkan</p> <p>5. Lakukan selama kurang lebih 10 – 15 menit lalu alihkan tindakan untuk tangan yang lain.</p> <p><b>Tahap Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observasi skala nyeri setelah intervensi</li> <li>2. Kontrak waktu untuk selanjutnya</li> <li>3. Ucapkan salam</li> </ol> |
| <b>Sikap</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap sopan dan santun</li> <li>2. Menjamin privasi pasien</li> <li>3. Bekerja dengan teliti</li> <li>4. Memperhatikan body mekanism</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Evaluasi</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respon pasien selama relaksasi</li> <li>2. Keterlibatan pasien dalam kombinasi relaksasi benson dan <i>finger hold</i> secara mandiri</li> <li>3. Observasi keluhan nyeri</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Sumber (Satria et al., 2025)

## Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Hari Ke-1</p> |  <p>Pada tanggal 24 Februari 2025 pukul 19.40 WIB dilakukan intervensi kombinasi relaksasi benson dan <i>finger hold</i> pada Ny.L dengan keluhan nyeri skala 6 di ruang melati RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar</p>   |
| <p>Hari Ke-2</p> |  <p>Pada tanggal 25 Februari 2025 pukul 19.45 WIB dilakukan intervensi kombinasi relaksasi benson dan <i>finger hold</i> pada Ny.L dengan keluhan nyeri skala 5 di ruang melati RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar</p>  |
| <p>Hari Ke-3</p> |  <p>Pada tanggal 26 Februari 2025 pukul 19.50 WIB dilakukan intervensi kombinasi relaksasi benson dan <i>finger hold</i> pada Ny.L dengan keluhan nyeri skala 4 di ruang melati RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar</p> |

## Lampiran 5 Lembar Bimbingan Karya Ilmiah Akhir Ners



**LEMBAR BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS  
PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : Munawaroh  
NIM : P17212245013  
Nama Pembimbing : Nurul Hidayah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

| NO | TANGGAL                | REKOMENDASI PEMBIMBING                                                                                                                                                                                                      | TANDA TANGAN |           |
|----|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|
|    |                        |                                                                                                                                                                                                                             | PEMBIMBING   | MAHASISWA |
| 1  | 03<br>Februari<br>2025 | Konsul judul kian, harus sesuai dengan panduan                                                                                                                                                                              |              |           |
| 2  | 03<br>Maret<br>2025    | Revisi judul kian karena responden tidak ada di lokasi penelitian                                                                                                                                                           |              |           |
| 3  | 22<br>April<br>2025    | Bimbingan bab 1 dan bab 2<br>Munculkan masalah pada bab 1<br>Skala dibuat dari general ke spesifik<br>Solusi ditambah peran perawat<br>Tujuan khusus harus mencakup lima proses keperawatan<br>Bab 2 sesuaikan dengan kasus |              |           |
| 4  | 30<br>April<br>2025    | Bimbingan bab 2 dan bab 3<br>Menambahkan konsep teori sesuai kasus pada bab 2<br>Pengumpulan data ditulis sesuai dengan yang telah dilakukan                                                                                |              |           |
| 5  | 08<br>Mei<br>2025      | Bimbingan bab 4 dan bab 5<br>Bab 4 perbaiki penulisan<br>Perkaya opini pada pembahasan                                                                                                                                      |              |           |

| NO | TANGGAL      | REKOMENDASI PEMBIMBING                                                                                                                                                               | TANDA TANGAN                                                                         |                                                                                       |
|----|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |              |                                                                                                                                                                                      | PEMBIMBING                                                                           | MAHASISWA                                                                             |
| 6  | 15 Mei 2025  | Bimbingan bab 5 dan bab 6<br>Menambahkan keterbatasan penelitian pada bab 5<br>Kesimpulan sesuaikan dengan tujuan khusus di bab 1<br>Saran sesuaikan dengan manfaat praktis di bab 1 |    |    |
| 7  | 22 Mei 2025  | Bimbingan bab 6<br>Tambahkan nama kepala rumah sakit tempat penelitian<br>Masalah pada abstrak dimunculkan                                                                           |    |    |
| 8  | 26 Mei 2025  | Bimbingan abstrak<br>Menambahkan sumber di lampiran SOP<br>Menambahkan grafik perkembangan pasien di lampiran<br>Menambahkan dokumentasi kegiatan                                    |    |    |
| 9  | 03 Juni 2025 | ACC ujian KIAN                                                                                                                                                                       |  |  |

Mengetahui,  
Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners

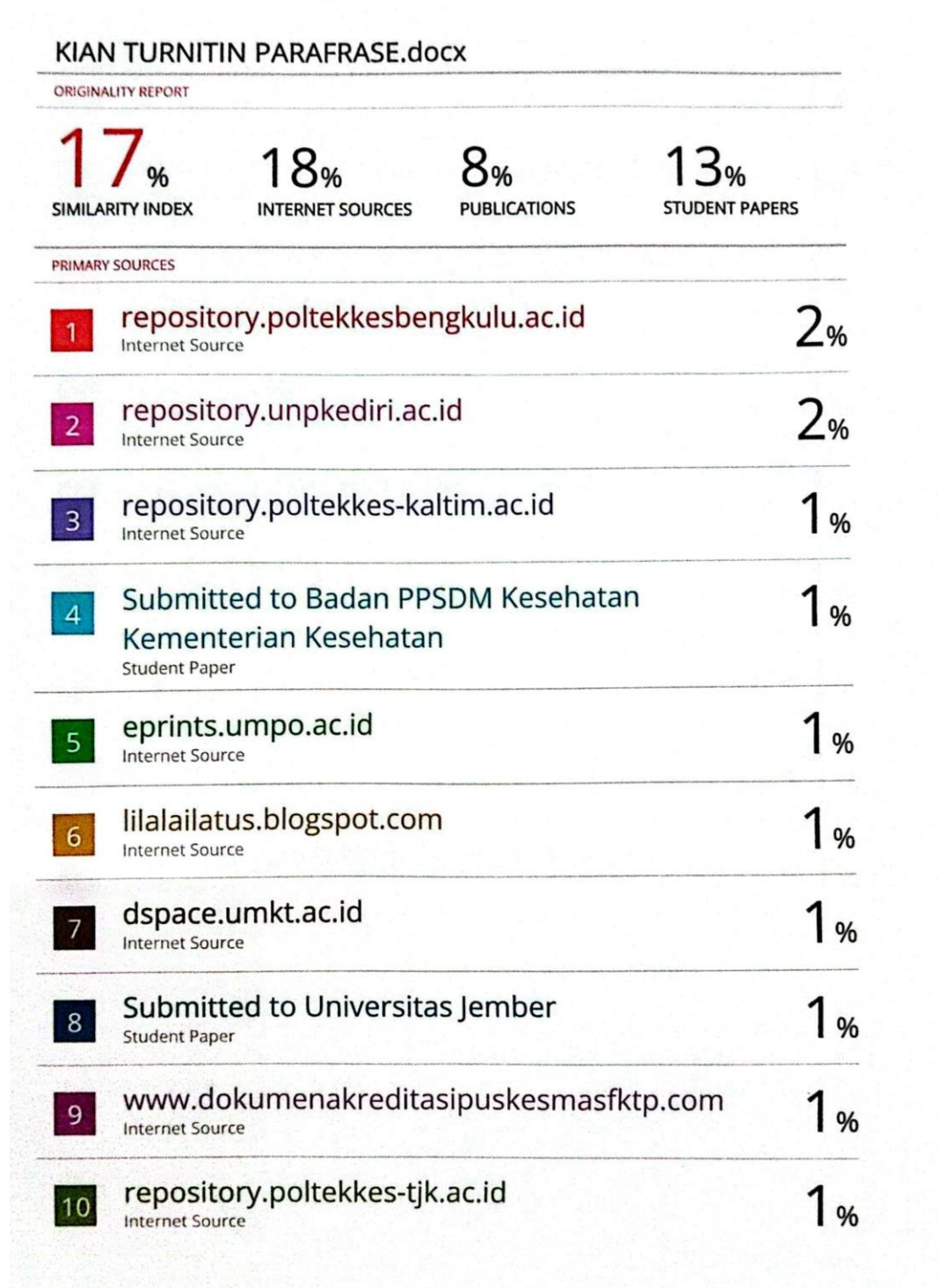


Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 1969009021992031002

Malang, 03 Juni 2025..  
Pembimbing KIAN



Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 197306151997032001

Lampiran 6 *Similarity Index*

|    |                                                                                                                 |      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 11 | <a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a><br>Internet Source                                   | 1 %  |
| 12 | <a href="http://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id">www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id</a><br>Internet Source   | 1 %  |
| 13 | Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan<br>Tinggi Indonesia Jawa Timur III<br>Student Paper                   | 1 %  |
| 14 | <a href="http://fr.scribd.com">fr.scribd.com</a><br>Internet Source                                             | 1 %  |
| 15 | <a href="http://repository.stikeshangtuh-sby.ac.id">repository.stikeshangtuh-sby.ac.id</a><br>Internet Source   | 1 %  |
| 16 | <a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a><br>Internet Source                                           | <1 % |
| 17 | <a href="http://repositori.ubs-ppni.ac.id">repositori.ubs-ppni.ac.id</a><br>Internet Source                     | <1 % |
| 18 | <a href="http://pdfcoffee.com">pdfcoffee.com</a><br>Internet Source                                             | <1 % |
| 19 | <a href="http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id">repository.poltekkes-denpasar.ac.id</a><br>Internet Source | <1 % |

Exclude quotes On  
Exclude bibliography On

Exclude matches < 70 words