**SOP PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI BENSON PADA *POST SECTIO CAESAREA***

**Definisi :**

Tehnik Relaksasi Benson adalah salah satu jenis relaksasi yang dapat mempengaruhi pikiran, fisik, dan emosional dengan melibatkan unsur keyakinan dalam suatu kata-kata yang dianut oleh pasien sehingga memberikan rasa nyama rileks pada tubuh dan pikiran.yang melakukannya.

**Tujuan :**

1. Menurunkan ketegangan otot
2. Menurunkan nyeri dan stress
3. Meningkatkan rasa nyaman pada tubuh
4. Menurunkan kelelahan
5. Merilekskan pikiran
6. Menurukan gangguan tidur.

**Alat dan Bahan :**

1. Lembar penilaian intensitas nyeri menggunkan NRS *(Numeric Rating Scale)*

**LEMBAR PENILAIAN SKALA NYARI DENGAN *NUMERIC RATING SCALE* (NRS)**

1. Nama inisial :
2. Alamat :
3. Tanggal lahir :
4. Post Op hari ke :



Keterangan :

0 : Tidak nyeri

1-3: Nyeri Ringan

4-6: Nyeri Sedang

7-10: Nyeri Berat

**Prosedur Tindakan Relaksasi Benson**

* **Tahap Persiapan**
1. Memberikan salam terapeutik
2. Menyedikan lingkungan yang tenang
3. Memvalidasi kondisi klien
4. Menjaga privasi klien
5. Memilih do’a atau kata-kata ( “Ya Allah aku berlindung dan berserah diri kepada-Mu karena tiada Tuhan selain Allah”. ) untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi
* **Tahap Kerja**
1. Posisikan pasien pada posisi yang paling nyaman
2. Instruksikan pasien memejamkan mata
3. Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan oto-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks.
4. Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do’a atau kata yang sudah di pilih ( “Ya Allah aku berlindung dan berserah diri kepada-Mu karena tiada Tuhan selain Allah”. )
5. Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negative, dan tetap focus pada nafas dalam dan do’a atau kata-kata yang diucapkan ( “Ya Allah aku berlindung dan berserah diri kepada-Mu karena tiada Tuhan selain Allah”. )
6. Lakukan kurang lebih 10-15 menit
7. Instruksikan Pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan
* **Tahap Terminasi**
1. Evaluasi perasaan pasien
2. Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya ( Dilakukan selama 3 hari )
3. Akhiri dengan salam.