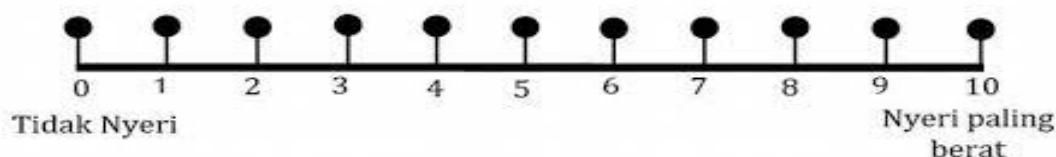


LAMPIRAN

1. Pengukuran Awal (Pretest)

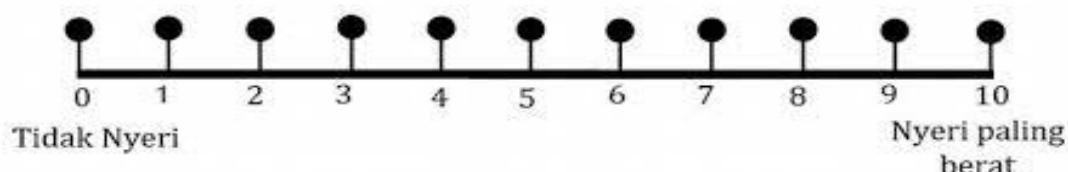
Lingkarilah (O) salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid. Semakin besar angka semakin berat keluhan yang dirasakan.



Skala Nyeri :

2. Pengukuran Akhir (Posttest)

Lingkarilah (O) salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid. Semakin besar angka semakin berat keluhan yang dirasakan.



Skala Nyeri :

A. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Benson

SOP Relaksasi Benson yang dilakukan sesuai dengan Benson (2006) yaitu:

Tujuan :

- Memberikan rasa nyaman
- Mengurangi nyeri

Prosedur :

Tahap Pra interaksi :

- Membaca status pasien
- Mencuci tangan
- Menyiapkan alat

Tahap Orientasi (5 menit) :

- identifikasi pasien
- memberikan salam terapeutik
- memperkenalkan diri
- validasi kondisi pasien
- menjaga privacy pasien
- menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada pasien

Tahap Kerja (10-15 menit) :

- Menilai skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi benson
- Pilihlah kalimat spiritual yang akan digunakan
(Astaghfirullahhaladzim dan Lailahaillallah)

- ciptakan lingkungan tenang dan nyaman. Anjurkan klien mengambil posisi tidur terlentang atau duduk yang dirasakan paling nyaman
- anjurkan klien untuk memejamkan mata dengan pelan. Anjurkan klien merelaksasikan tubuhnya untuk mengurangi ketegangan otot, mulai dari kaki sampai ke wajah
- anjurkan klien mulai bernafas dengan lambat dan wajar lalu tarik nafas melalui hidung, beri waktu 3 detik untuk tahan nafas kemudian hembuskan nafas melalui mulut, sambil mengucap Astagfirullah, tenangkan pikiran kemudian nafas dalam tahan 3 detik hembuskan sambil mengucap astagfirullah
- ulangi prosedur no 4 selama 10 - 15 menit. Klien diperbolehkan membuka mata untuk melihat. Bila sudah selesai tetap berbaring dengan tenang beberapa menit, mula-mula mata terpejam dan sesudah itu mata dibuka
- minta pasien untuk melakukan secara mandiri

Tahap Terminasi (5 menit) :

- Menilai skala nyeri sesidah di lakukan relaksasi benson
- evaluasi hasil kegiatan
- lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
- akhiri kegiatan dengan baik
- cuci tangan

Dokumentasi :

- catat waktu pelaksanaan tindakan
- catat respon pasien
- paraf dan nama perawat

Sumber : Prosedur Relaksasi Benson (Benson, 2006)