LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan Kesbangpol

Universitas Bhakti Kencana

Jl.Pembangunan No.112 Tarogong Kidul Kab.Garut 44151
(0262) 2248380 - 2800993
bku.ac.id psdku.garut@bku.ac.id

No : 844/03.FKP.LPPM-K.GRT/III/2026
Lampiran : -
Perihal : Studi Pendahuluan

Garut, 09 Maret 2026

KepadaYth.
Badan Kesatuan Bangsa & Politik (Bakesbangpol)
Di Tempat

Assalamualaikumwr.wb.

Berdasarkan kurikulum Prodi D III Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Garut T.A 2025.2026 mahasiswa/I dituntut untuk melaksanakan penelitian berupa karya tulis ilmiah sebagai salah satu dari tiga pilar dalam Pendidikan di Perguruan Tinggi dan sebagai tugas akhir Pendidikan di UBK Garut.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk kesediaannya memberikan izin studi pendahuluan kepa da Mahasiswa/I kami yang terlampir dibawah ini :

Nama : RAHMA AULIYA JULIYANTI
NIM : 231FK06061

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr.wb.

Hormat Kami
Ketua Panitia

Santi Rinjani, S.Kep.,Ners.,M.Kep
NIDN. 0430058904

Lampiran 2. Permohonan Data Awal Dinas Kesehatan

PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Patriot No.10A, Telp. (0262) 2247473 Garut, Jawa Barat 44151

Nomor : 072/0662-Bakesbangpol/III/2026
Sifat : -
Lampiran : 1 Lembar
Hal : Permohonan Data Awal

Garut, 13 Maret 2026

Kepada Yth,
Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Garut
di
Tempat

Dalam rangka membantu Mahasiswa/i Universitas Bhakti Kencana Garut bersama ini terlampir Keterangan Permohonan Data Awal Nomor : **072/0662-Bakesbangpol/III/2026** Tanggal 13 Maret 2026, Atas Nama ***RAHMA AULIA JULIANTI / 231FK06061*** yang akan melaksanakan Permohonan Data Awal dengan mengambil lokasi di Dinas Kesehatan Kabupaten Garut . Demi kelancaran Permohonan Data Awal dimaksud, mohon bantuan dan kerjasamanya untuk membantu Kegiatan tersebut.

Demikian atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Drs. H. NURRODHIN, M.Si.
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 19661019 199203 1 005

Tembusan, disampaikan kepada:
1. Yth. Kepala Bappeda Kabupaten Garut;
2. Yth. Ketua Universitas Bhakti Kencana Garut;
3. Arsip.

Lampiran 3. Surat Permohonan Data Awal RSUD dr.Slamet Garut

Universitas Bhakti Kencana

Jl.Pembangunan No.112 Tarogong Kidul Kab.Garut 44151
(0262) 2248380 - 2800993
bku.ac.id psdku.garut@bku.ac.id

No : 893/03.FKP.LPPM-K.GRT/III/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Data Awal

Garut, 17 Maret 2026

KepadaYth.
UOBK RSUD dr.Slamet Garut
Di Tempat

Assalamualaikumwr.wb.

Berdasarkan kurikulum Prodi D III Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Garut T.A 2025.2026 mahasiswa/I dituntut untuk melaksanakan penelitian berupa karya tulis ilmiah sebagai salah satu dari tiga pilar dalam Pendidikan di Perguruan Tinggi dan sebagai tugas akhir Pendidikan di UBK Garut.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk kesediaannya memberikan data awal kepada Mahasiswa/I kami yang terlampir dibawah ini :

Nama : RAHMA AULIYA JULIYANTI
NIM : 231FK06061

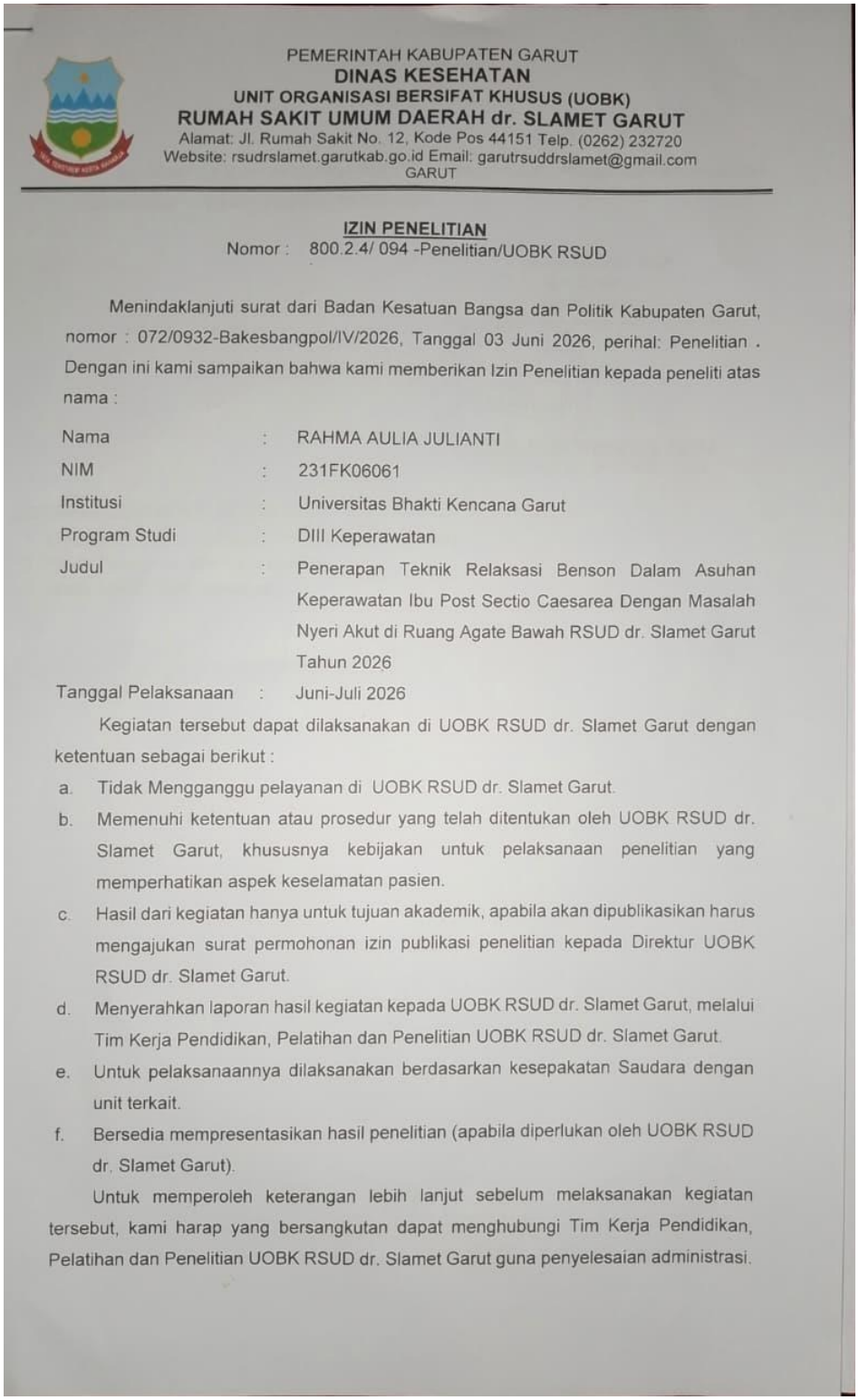
Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr.wb.

Hormat Kami
Ketua Panitia

Santi Rinjani, S.Kep.,Ners.,M.Kep
NIDN. 0430058904

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
DINAS KESEHATAN
UNIT ORGANISASI BERSIFAT KHUSUS (UOBK)
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH dr. SLAMET GARUT
Alamat: Jl. Rumah Sakit No. 12, Kode Pos 44151 Telp. (0262) 232720
Website: rsudrslamet.garutkab.go.id Email: garutrsuddrslamet@gmail.com
GARUT

IZIN PENELITIAN
Nomor : 800.2.4/ 094 -Penelitian/UOBK RSUD

Menindaklanjuti surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Garut, nomor : 072/0932-Bakesbangpol/IV/2026, Tanggal 03 Juni 2026, perihal: Penelitian . Dengan ini kami sampaikan bahwa kami memberikan Izin Penelitian kepada peneliti atas nama :

Nama	:	RAHMA AULIA JULIANTI
NIM	:	231FK06061
Institusi	:	Universitas Bhakti Kencana Garut
Program Studi	:	DIII Keperawatan
Judul	:	Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Ibu Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Nyeri Akut di Ruang Agate Bawah RSUD dr. Slamet Garut Tahun 2026
Tanggal Pelaksanaan	:	Juni-Juli 2026

Kegiatan tersebut dapat dilaksanakan di UOBK RSUD dr. Slamet Garut dengan ketentuan sebagai berikut :

a. Tidak Mengganggu pelayanan di UOBK RSUD dr. Slamet Garut.
b. Memenuhi ketentuan atau prosedur yang telah ditentukan oleh UOBK RSUD dr. Slamet Garut, khususnya kebijakan untuk pelaksanaan penelitian yang memperhatikan aspek keselamatan pasien.
c. Hasil dari kegiatan hanya untuk tujuan akademik, apabila akan dipublikasikan harus mengajukan surat permohonan izin publikasi penelitian kepada Direktur UOBK RSUD dr. Slamet Garut.
d. Menyerahkan laporan hasil kegiatan kepada UOBK RSUD dr. Slamet Garut, melalui Tim Kerja Pendidikan, Pelatihan dan Penelitian UOBK RSUD dr. Slamet Garut.
e. Untuk pelaksanaannya dilaksanakan berdasarkan kesepakatan Saudara dengan unit terkait.
f. Bersedia mempresentasikan hasil penelitian (apabila diperlukan oleh UOBK RSUD dr. Slamet Garut).

Untuk memperoleh keterangan lebih lanjut sebelum melaksanakan kegiatan tersebut, kami harap yang bersangkutan dapat menghubungi Tim Kerja Pendidikan, Pelatihan dan Penelitian UOBK RSUD dr. Slamet Garut guna penyelesaian administrasi.

Lampiran 5. Surat Permohonan Responden

SURAT PERMOHONAN RESPONDEN

Kepada

Yth. Bapak/Ibu

Di

Tempat

Dengan Hormat.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Garut

Nama: Rahma Aulia Julianti

Akan melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Nyeri Akut Di Ruang Agate Bawah RSUD dr. Slamet Garut Tahun 2026"

Dalam penelitian ini, saya mohon bantuan Bapak/Ibu untuk dapat menjadi responden penelitian dengan memberikan keterangan yang sejujur-jujurnya sesuai dengan proses pengumpulan data yang dilakukan melalui wawancara/observasi. Kerahasiaan keterangan Bapak/Ibu berikan akan saya jaga sebaik-baiknya. Pertanyaan dalam wawancara/observasi ini tidak bermaksud untuk memberikan penilaian terhadap status Bapak/Ibu.

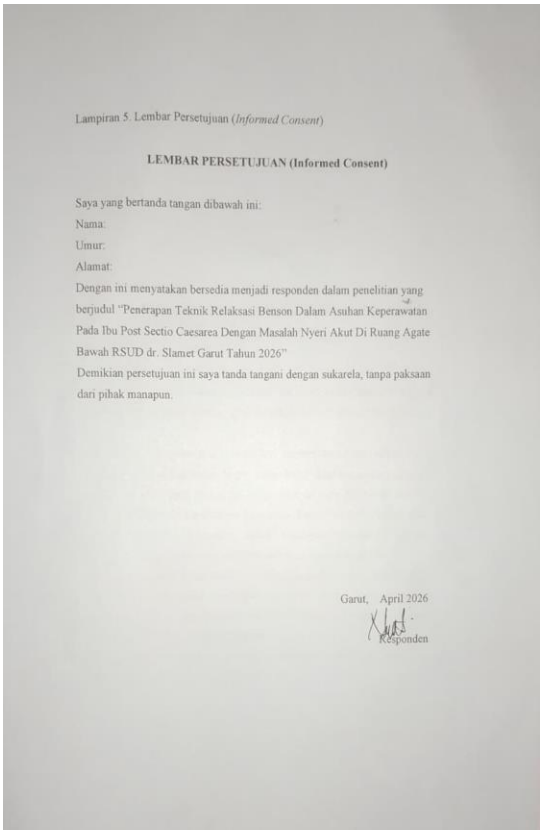
Saya sangan menghargai kesediaan Bapak/Ibu untuk meluangkan waktu dalam penelitian ini. Apabila Bapak/Ibu bersedia menjadi responden penelitian ini, mohon kesediaannya untuk mendatangani lembar persetujuan (informed consent) yang telah disediakan.

Kesediaan Bapak/Ibu sangat saya hargai. Atas perhatian dan bantuannya, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Rahma Aulia Julianti

Lampiran 6. Lembat Persetujuan (*Inform Consent*)



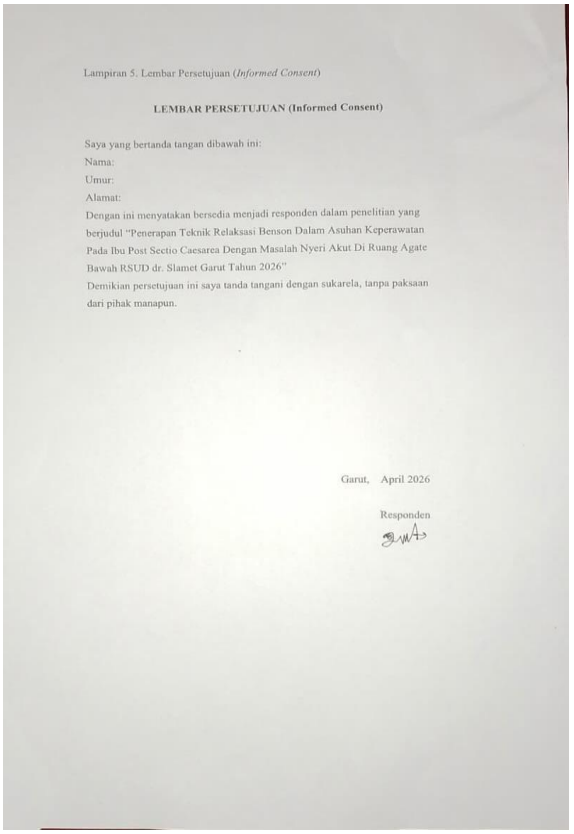
Lampiran 5. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

LEMBAR PERSETUJUAN (Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:
Nama:
Umur:
Alamat:
Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Nyeri Akut Di Ruang Agate Bawah RSUD dr. Slamet Garut Tahun 2026"
Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela, tanpa paksaan dari pihak manapun.

Garut, April 2026

Responden



Lampiran 5. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

LEMBAR PERSETUJUAN (Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:
Nama:
Umur:
Alamat:
Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Nyeri Akut Di Ruang Agate Bawah RSUD dr. Slamet Garut Tahun 2026"
Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela, tanpa paksaan dari pihak manapun.

Garut, April 2026

Responden

Lampiran 7. Standar Prosedur Operasional

Pengertian	DefinisiTerapi benson merupakan suatu terapi relaksasi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk memberikan efek relaksasi dan mengurangi nyeri. Relaksasi benson dilakukan dengan cara menggabungkan antara terapi relaksasi nafas dalam dengan spiritual atau keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang dimana diungkapkan kata-kata tertentu seperti nama tuhan atau kata-kata yang dapat menenangkan pada klien (Khotimah & Prajayanti, 2024)
Tujuan	1. Menurunkan intensitas nyeri 2. Mengurangi kecemasan dan ketegangan 3. Meningkatkan rasa nyaman pasien 4. Membantu mempercepat proses pemulihan
Waktu	10-15 menit
Indikasi	1. Pasien dengan nyeri (misalnya post operasi/SC) 2. Pasien dengan kecemasan atau stres 3. Pasien dengan gangguan tidur ringan 4. Ketegangan otot 5. Pasien dengan kondisi stabil
Kontraindikasi	1. Kondisi hemodinamik tidak stabil 2. Nyeri berat yang tidak terkontrol 3. Gangguan kesadaran 4. Gangguan pernapasan berat 5. Gangguan kognitif atau psikologis berat 6. Komplikasi pasca operasi
Persiapan Klien dan Lingkungan	1. Identifikasi tingkat skala nyeri klien (NRS), TTV 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
Tahap Orientasi	1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur

160

Tahap Kerja	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. Kendorkan otot-otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut, dan lanjutkan ke semua otot tubuh.. 4. Mulailah dengan melakukan pernapasan secara perlahandan teratur. Saat menarik napas, ucapkan dalam hati kata atau kalimat yang telah dipilih sesuai keyakinan, seperti "Astagfirullah", "Laa ilaha illallah", atau "Ya Allah, berikan saya kesembuhan", kemudian ulangi saat menghembuskan napas. 5. Ulang terus point 4 selama 10-15 menit
Tahap Terminasi	1. Mengkaji kondisi akhir klien setelah dilakukan Teknik Relaksasi Bsnson meliputi pemeriksaan tanda-tanda vital (TTV) dan penilaian skala nyeri. Evaluasi dilakukan untuk melihat adanya perubahan, khusunya penurunan nyeri setelah terapi. 2. Mengakhiri tindakan dengan memberikan salam terapeutik kepada klien.
Dokumentasi	1. Mencatat identitas klien, tanggal dan waktu pelaksanaan tindakan, serta respons klien setelah diberikan terapi. 2. Mencantumkan paraf dan nama jelas perawat pada catatan keperawatan.

Mengetahui

Pembimbing Utama	Pembimbing Serta
Rany Yulianie, S. ST., M.Kes	Ns. Winasari Dewi, M.Kep
NIDN: 0408079201	NIDN: 0429098903

Lampiran 8. Surat Kemajuan Karya Tulis Ilmiah

Nama	**Rahma Aulia Julianti**
NPM	**231FK06061**
Program Studi/Semester	**D3 Keperawatan/Semester 6**
Rubi	**Keperawatan Maternitas**
Tema/Judul TA	**Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Ibu Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Nyeri Akut Di Ruang Agate Bawah RSUD dr.Slamet Garut Tahun 2026**
Jalur	**KTI/Artikel Ilmiah***
Pembimbing	**1. Rany Yulianie, S.ST., M.Kes**
	2. Ns. Winasari Dewi, M.Kep
Capaian/Progres Sampai Saat	

PENDAHULUAN

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya angka persalinan sectio caesarea (SC) yang berdampak pada munculnya masalah keperawatan utama berupa nyeri akut akibat luka insisi pembedahan, yang apabila tidak ditangani secara optimal dapat menghambat mobilisasi, proses menyusui, serta memperlambat pemulihan ibu. Di RSUD dr. Slamet Garut, khususnya di Ruang Agate Bawah, jumlah kasus SC tergolong tinggi yaitu sebanyak 634 kasus pada tahun 2025, dengan hasil studi pendahuluan menunjukkan sebagian ibu mengalami nyeri dengan skala sedang hingga berat dan keterbatasan aktivitas.

Penatalaksanaan nyeri tidak hanya dilakukan secara farmakologis tetapi juga perlu didukung dengan intervensi nonfarmakologis, salah satunya teknik relaksasi Benson yang mengombinasikan pernapasan dalam dan fokus pada kata atau keyakinan tertentu untuk menciptakan respon relaksasi sehingga dapat menurunkan persepsi nyeri, sehingga penelitian ini dilakukan untuk mengetahui

penerapan teknik relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri pada ibu post sectio caesarea.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif melalui asuhan keperawatan pada ibu post sectio caesarea dengan masalah nyeri akut di Ruang Agate Bawah RSUD dr. Slamet Garut tahun 2026, dengan subjek penelitian dipilih secara purposive sesuai kriteria inklusi yang telah ditentukan dan fokus penelitian pada penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi teknik relaksasi Benson. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi dengan menggunakan instrumen berupa lembar pengkajian keperawatan, skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS), serta standar prosedur operasional teknik relaksasi Benson, sedangkan analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

PROSEDUR PENELITIAN

Prosedur penelitian dilakukan melalui tahapan proses keperawatan yang meliputi tahap persiapan dengan mengurus perizinan penelitian, menentukan subjek, serta melakukan informed consent, kemudian tahap pelaksanaan yang terdiri dari pengkajian kondisi pasien meliputi identitas, keluhan utama, dan skala nyeri, penetapan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut, penyusunan rencana tindakan berupa manajemen nyeri dan pemberian teknik relaksasi Benson, serta implementasi dengan mengajarkan dan membimbing pasien melakukan teknik relaksasi Benson selama ±10–15 menit secara bertahap, kemudian dilakukan evaluasi untuk menilai perubahan skala nyeri, peningkatan kenyamanan, dan respon pasien terhadap intervensi, serta seluruh tindakan dan hasil evaluasi didokumentasikan secara sistematis dalam format asuhan keperawatan.

Seluruh proses penelitian ini juga dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian seperti informed consent, autonomy, confidentiality, beneficence, nonmaleficence, veracity, justice, fidelity, dan respect guna menjamin hak serta kenyamanan responden selama penelitian berlangsung

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan pada dua ibu post Sectio Caesarea di Ruang Agate Bawah RSUD dr. Slamet Garut, ditemukan bahwa kedua responden yaitu Ny. N dan Ny. F mengalami nyeri pada luka operasi dengan skala 6/10, disertai keterbatasan mobilisasi. Intervensi keperawatan yang diberikan berupa penerapan teknik relaksasi benson selama tiga hari berturut-turut sebagai terapi nonfarmakologis yang dikombinasikan dengan terapi farmakologis. Hasil evaluasi menunjukkan intensitas nyeri pada kedua responden menurun dari skala 6 menjadi skala 2. Kedua responden juga tampak lebih rileks, mampu melakukan teknik Benson secara mandiri, serta mengalami peningkatan kemampuan mobilisasi. Kondisi luka operasi tetap bersih dan kering tanpa tanda-tanda infeksi. Hasil tersebut menunjukan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson dapat membantu menurunkan intensitas nyeri dan mendukung peningkatan mobilisasi pada ibu post Sectio Caesarea sebagai terapi pendamping farmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

Aprina, & Puri, R. (2016). Preeklampsia pada kehamilan. Jurnal Kesehatan, 7(2), 123–130.

Astutiningrum, D., & Fitriyah, N. (2019). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri. Jurnal Keperawatan, 11(1), 45–52.

Azizah, N. (2023). Asuhan keperawatan pada pasien post sectio caesarea. Jurnal Keperawatan Klinis, 5(1), 10–18.

Collins, S. L., Moore, R. A., & McQuay, H. J. (2021). Pain: Definitions and mechanisms. Journal of Pain Management, 15(3), 210–220.

Conner, S. N., et al. (2014). Postoperative ileus after cesarean delivery. Obstetrics & Gynecology, 123(5), 1036–1042.

Emilia, R., & Kartikasari, D. (2024). Dampak fisiologis dan psikologis pada ibu post sectio caesarea. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 12(1), 1–9.

Fegita, M., et al. (2020). Sectio caesarea sebagai tindakan obstetri. Jurnal Medis, 8(2), 67–74.

Gustiana, E., & Islami, A. (2021). Teknik relaksasi dalam keperawatan. Jurnal Ilmu Keperawatan, 9(1), 34–40.

Hardiyanti. (2020). Komplikasi pada tindakan sectio caesarea. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 6(2), 55–62.

Haramain, R., & Abidin, Z. (2024). Pemeriksaan penunjang pada pasien sectio caesarea. Jurnal Medika, 10(1), 20–28.

IASP. (2020). International Association for the Study of Pain: Definition of pain.

Jurdi, R. (2023). Klasifikasi dan manajemen nyeri. Jurnal Keperawatan Modern, 4(2), 77–85.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). Laporan Riskesdas 2023. Jakarta: Kemenkes RI.

Nur, A., et al. (2023). Analisis asuhan keperawatan pada pasien post operasi sectio caesarea dengan intervensi relaksasi Benson. Jurnal Keperawatan, 15(2), 88–95.

Paryono. (2024). Proses keperawatan dalam praktik klinik. Jurnal Pendidikan Keperawatan, 8(1), 12–20.

Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2021). Fundamentals of Nursing (10th ed.). Elsevier.

PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Jakarta: PPNI.

PPNI. (2022). Standar Kompetensi Perawat Indonesia. Jakarta: PPNI.

Pragholapati, A. (2020). Perawatan pasca operasi sectio caesarea. Jurnal Keperawatan, 3(1), 15–22.

Rukmasari, D., et al. (2023). Mekanisme kerja relaksasi Benson terhadap nyeri. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 11(2), 100–108.

Rustina. (2015). Indikasi dan kontraindikasi terapi relaksasi. Jurnal Keperawatan, 5(2), 60–66.

Sartika, D., & Widiyanti, R. (2025). Penerapan relaksasi Benson menurunkan nyeri pasien post sectio caesarea. Jurnal Keperawatan Klinik, 14(1), 25–32

S.ulistiawati, et al. (2025). Konsep dasar persalinan dan sectio caesarea. Jurnal Kebidanan, 9(1), 1–10.

165

Wijaya, A. (2023). Penatalaksanaan pasien post sectio caesarea. Jurnal Medis Indonesia, 7(2), 45–53.

World Health Organization. (2021). Caesarean section rates continue to rise globally

Pernyataan

Data yang dilaporkan benar telah dilakukan dan telah melalui proses bimbingan dengan dosen pembimbing 1.

Mahasiswa,



(Rahma Aulia Julianti)

Garut, 12 Juli 2026

Mengetahui

Pembimbing 1	Pembimbing 2
	
Rany Yulianie, S.ST., M.Kes	**Ns. Winasari Dewi, M.Kep**
NIDN: 0408079201	**NIDN: 0429098903**

Lampiran 9. Standar Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
TEKNIK RELAKSASI BENSON

A. Identitas

Pokok Bahasan	:	Teknik Relaksasi
Sub Pokok Bahasan	:	Teknik Relaksasi Benson
Sasaran	:	Pasien / Klien dengan Nyeri
Tempat	:	RSUD dr.Slamet Garut
Hari / Tanggal	:	Mei
Waktu	:	30 menit (10.00 – 10.30 WIB)
Penyuluh	:	Rahma Aulia Julianti

B. Tujuan

Jenis Tujuan	Uraian
Tujuan Umum (TU)	Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit, peserta mampu memahami dan mempraktikkan teknik relaksasi Benson secara mandiri.
Tujuan Khusus (TK)	1. Menjelaskan pengertian teknik relaksasi Benson. 2. Menyebutkan manfaat teknik relaksasi Benson. 3. Menyebutkan indikasi dan kontraindikasi teknik relaksasi Benson. 4. Menjelaskan prosedur pelaksanaan teknik relaksasi Benson. 5. Mendemonstrasikan teknik relaksasi Benson dengan benar.

C. Materi Penyuluhan

No.	Pokok Materi	Uraian
1	**Pengertian**	Teknik relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang dikembangkan oleh Herbert Benson, menggabungkan respons relaksasi dengan unsur keyakinan/spiritual (fokus kata atau frasa yang bermakna bagi individu) untuk menurunkan ketegangan fisik dan psikologis.
2	**Manfaat**	• Menurunkan intensitas nyeri akut maupun kronis. • Mengurangi kecemasan dan stres. • Menurunkan tekanan darah dan frekuensi nadi. • Meningkatkan kualitas tidur. • Menimbulkan perasaan tenang dan sejahtera (well-being). • Menurunkan konsumsi oksigen dan ketegangan otot.
3	**Indikasi**	• Pasien dengan nyeri • Pasien dengan hipertensi atau penyakit kardiovaskular. • Pasien dengan kecemasan / gangguan psikosomatis. • Pasien dengan insomnia. • Individu sehat yang mengalami stres sehari-hari.
4	**Kontraindikasi**	• Kondisi gawat darurat yang memerlukan penanganan segera. • Gangguan kesadaran berat. • Pasien yang tidak kooperatif atau tidak bersedia. • Psikosis akut (perlu persetujuan dokter).
5	**Prosedur Pelaksanaan**	1. **Persiapan:** Pilih tempat yang tenang dan nyaman; longgarkan pakaian yang ketat. 2. **Posisi:** Duduk atau berbaring dalam posisi nyaman dengan mata terpejam. 3. **Relaksasi otot:** Kendurkan seluruh otot dari kaki hingga wajah secara bertahap. 4. **Fokus napas:** Bernapas melalui hidung secara perlahan dan dalam. Saat mengeluarkan napas, ucapkan dalam hati kata/frasa bermakna secara spiritual (mis. "Ya Allah", "Amin", "Damai").

		5. Sikap pasif: Jika pikiran mengembara, kembali fokus pada kata/frasa pilihan tanpa memaksakan diri. **6. Durasi:** Lakukan selama 10–20 menit, 1–2 kali sehari. **7. Akhir sesi:** Buka mata perlahan, diam beberapa saat sebelum berdiri.
6	**Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan**	• Tidak dilakukan segera setelah makan (tunggu ± 2 jam). • Lakukan secara rutin untuk hasil optimal. • Kata/frasa pilihan bersifat personal dan tidak perlu disampaikan kepada orang lain.

D. Kegiatan Penyuluhan

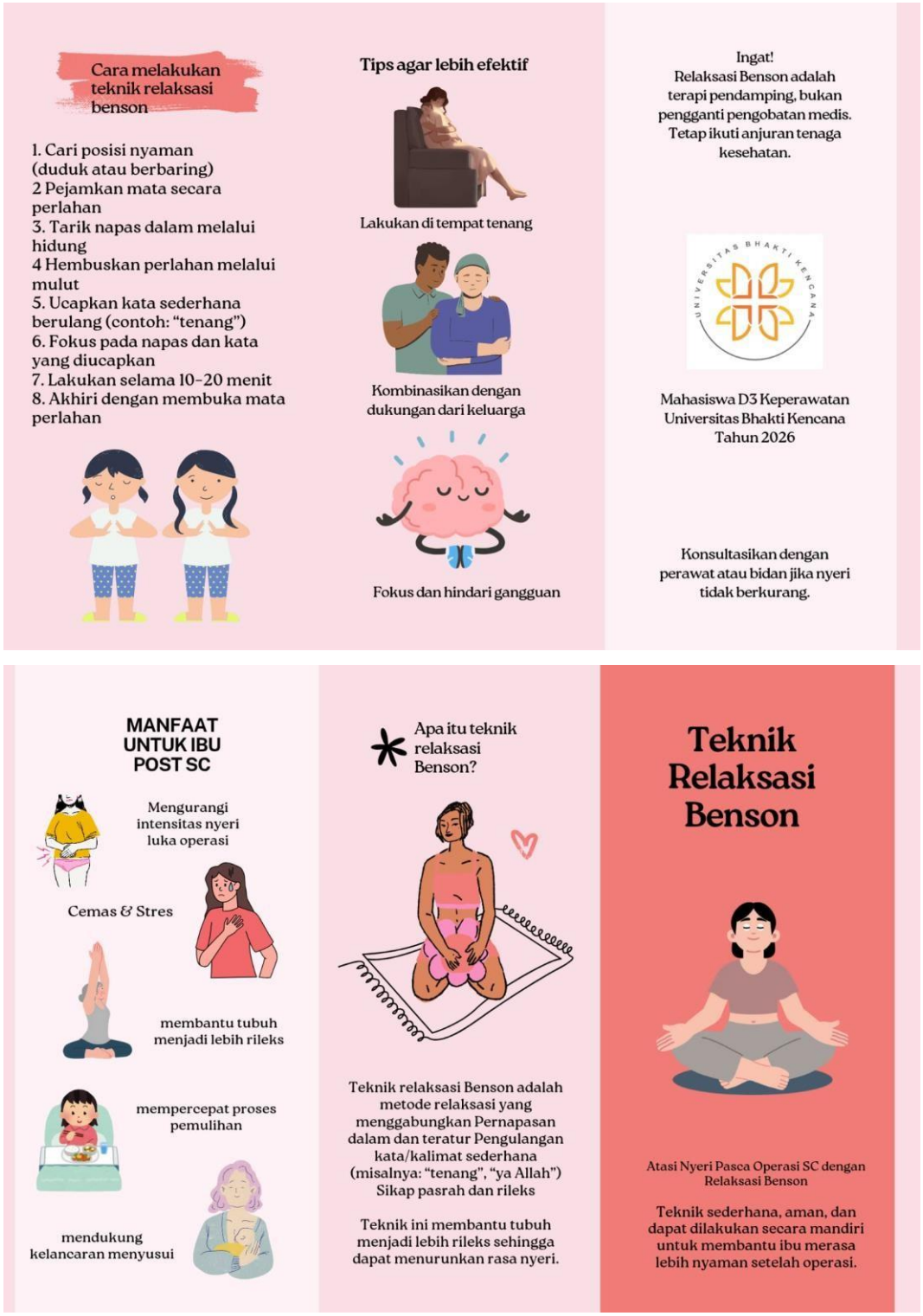
No	Tahap / Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta
1	**Pembukaan** (5 menit)	1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri. 2. Menjelaskan tujuan penyuluhan. 3. Melakukan kontrak waktu. 4. Menggali pengetahuan awal peserta (apersepsi).	• Menjawab salam. • Mendengarkan dan memperhatikan. • Menyampaikan pengetahuan yang telah dimiliki.
2	**Inti / Penyampaian Materi** (15 menit)	1. Menjelaskan pengertian, manfaat, indikasi, dan kontraindikasi teknik relaksasi Benson. 2. Menjelaskan dan mendemonstrasikan prosedur langkah demi langkah. 3. Memberikan kesempatan bertanya.	• Menyimak penjelasan penyuluh. • Memperhatikan demonstrasi. • Mengajukan pertanyaan bila belum jelas.
3	**Re-demonstrasi** (5 menit)	1. Mempersilakan 1–2 peserta untuk mempraktikkan teknik relaksasi Benson. 2. Memberi umpan balik dan koreksi jika diperlukan.	• Mempraktikkan teknik relaksasi Benson. • Menerima umpan balik dari penyuluh.
4	**Penutup** (5 menit)	1. Menyimpulkan materi bersama peserta. 2. Melakukan evaluasi (pertanyaan lisan). 3. Memberikan leaflet / lembar panduan. 4. Mengucapkan salam penutup.	• Menyimpulkan materi bersama. • Menjawab pertanyaan evaluasi. • Menerima leaflet. • Menjawab salam.

E. Metode dan Media

Metode: Ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan re-demonstrasi

Media: Leaflet

Lampiran 10. Media Edukasi Leaflet



Lampiran 11. Media Edukasi (Leaflet) Pijat Oksitosin



Lampiran 12. Media Edukasi (Leaflet) Perawatan Luka



Lampiran 13. Lembar Observasi

No/Tanggal	Nama Responden	Sebelum Terapi	Setelah Terapi	Hasil/Respon
10 Juli 2026	Ny. N			
	Ny. F			
11 Juli 2026	Ny. N			
	Ny. F			
12 Juli 2026	Ny. N			
	Ny. F			

Lampiran 14. Format Askep

a. Identitas Pasien

Data Pasien

Tanggal Masuk RS :

Jam Masuk RS :

Ruangan :

Tanggal Pengkajian :

Identitas Pasien

Nama :

Umur :

Suku/Bangsa :

Agama :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Alamat :

No. Medrec :

Diagnosa Medis :

b. Identitas Penanggung Jawab

Identitas Penanggung Jawab

Nama :

Umur :

Agama :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Alamat :

Hub dengan pasien :

c. Riwayat Kesehatan

1. Riwayat Kesehatan Utama
2. Riwayat Kesehatan Sekarang

3. Riwayat Kesehatan Dahulu
4. Riwayat Kesehatan Keluarga

d. Genogram

e. Riwayat Ginekologi & Obstetri

Riwayat Menstruasi Menarche

Lama Haid

Siklus Menstruasi

Masalah selama haid

HPHT

TP

Riwayat Pernikahan

Usia ayah menikah

Usia ibu menikah

Lama pernikahan

Pernikahan ke

Jumlah anak

Riwayat KB

1. Sebelum hamil
    1) Jenis kontrasepsi
    2) Keluhan
    3) Lama penggunaan
2. Setelah hamil
    1) Jenis kontrasepsi
    2) Keluhan
    3) Rencana KB pasca lahir

Riwayat Kehamilan

Pemeriksaan Kehamilan

Riwayat imunisasi

Riwayat pemakaian obat selama hamil

Keluhan selama hamil

Riwayat Persalinan

Tanggal persalinan

Tipe persalinan

Lama persalinan

Pendarahan

Jenis kelamin

APGAR score

Riwayat Nifas Sekarang

Lochea

Warna

Bau

Jumlah

Tinggi fundus

Kontraksi

Pola Aktivitas Sehari hari

	Aktivitas	Di Rumah	Di Rumah Sakit
Pola Nutrisi			
Makan	Nafsu Makan		
	Jenis		
	Frekuensi		
	Porsi		
Minum	Jenis		
	Jumlah		
Pola Eliminasi			
BAK	Frekuensi		
	Warna		
	Bau		
	Masalah		
BAB	Frekuensi		
	Warna		

Konsistensi

Keluhan

Pola Istirahat Tidur

Tidur siang

Tidur Malam

Keluhan

Pola Personal Hygiene

Mandi

Perawatan rambut

Perawatan gigi

Gunting kuku

Ganti pakaian

Pola Aktivitas

Aktivitas (Mobilisasi)

Jenis

Pasif atau aktif

Keluhan

Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan Fisik	Pasien
Keadaan Umum :	
Tanda-tanda Vital :	
Antropometri :	
Kepala :	
Mata :	
Telinga:	
Hidung:	
Mulut :	
Leher :	
Dada :	
Abdomen :	
Breast (Payudara) :	

Uterus (Rahim) :

Bowel (Fungsi Usus) :

Bladder (Kandung kemih) :

Lochea :

Episiotomy (Perineum) : .

Human sign/ Homan's sign:

(Ekstremitas):

Data Psikologis

1. Adaptasi psikologi post partum

2. Konsep diri
   a. Gambaran Diri
   b. Ideal diri
   c. Harga diri
   d. Peran
   e. Identitas diri

Data Sosial

Kebutuhan Bounding Attachment

Kebutuhan Pemenuhan Seksual

Data Spiritual

Pengetahuan Tentang Perawatan Diri

Pemeriksaan Penunjang

Pemerikssan :

Tanggal pemeriksaan :

Program dan Rencana Pengobatan Pasien

Analisa Data

No	Data	Etiologi	Diagnosa Keperawatan

Diagnosa Keperawatan

Intervensi Keperawatan

No	Diagnosa Keperawatan (SDKI)	Tujuan dan Kriteria Hasil (SLKI)	Intervensi Keperawatan	Paraf

Implementasi

DX	Tanggal / Jam	Implementasi	Respons	Paraf

Evaluasi

DX	Tanggal/Jam	Evaluasi Sumatif	Paraf

Lampiran 15. Dokumentasi








Lampiran 16. Lembar Bimbingan Pembimbing 1

Universitas Bhakti Kencana

12.03.00/FRM-03/CAB.GRT-SPMI

CATATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Rahma Aulia Julianti

NIM : 231fk06061

Judul Proposal : "Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Nyeri Akut RSUD dr.Slamet Garut Tahun 2026

Nama Pembimbing : Rany Yulianie, S.ST., M.Kes

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
	05/03/2026	acc judul	
	20/03/2026	1. Judul sesuaikan penulisan (cek juknis) 2. Bahasan dibuat dr kalimat/pembahasan umum ke khusus 3. Data2 penunjang diupdate 4. Tambahkn justifikasi pemilihan tmp penelitian 5. Data2 penunjang antar ruangan ditambhkn 6. Justifikasi pemilihan intervensi diperkuat dan fokus sesuai kasus yg diangkat (nyeri akut) 7. Tambhkn jurnal2 penelitian dan tmbhkn hasil penel (skala) 8. Tambahkn studi pendahuluan 9. Tambhkn peran dari perawat mater sesuai dgn kasus yg diteliti 10. Perbaiki tujuan khusus penelitian	
	19/04/2026	1. Cek penulisannya sesuai kaidah 2. Teori di Terapi Benson ditambahkan utk indikasi kontraindikasi lalu kekurangan dan kelebihan terapi tsb 3. Utk askepnya diperbaiki lg utk obstetri dan ginekologi lengkapi 4. Utk pemfis lengkapi dan buat head to toe (sesuaikan dgn post SC nyeri akut) 5. Implementasi tambahkn apa yg akan dilakukan dan caranya scr singkat 6. Evaluasi kep tambahkn apa yg akan menjadi target penelitian/pemberian asuhan Rahma utk BAB 3, silakan perbaiki utk penulisan sesuaikan dgn buku panduan penyusunan KTI dan alat penelitian tambahkn dengan Leaflet Next bimbingan bisa disertakan lampiran lampirannya	
	22/04/2026	acc semua bab	

Jl.Pembangunan No.112 Tarogong Kidul Kab.Garut 44151
(0262) 2248380 - 2800993
bku.ac.id psdku.garut@bku.ac.id

Universitas Bhakti Kencana

12.03.00/FRM-03/CAB.GRT-SPMI

CATATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Rahma Aulia Julianti

NIM : 231FK06061

Judul Proposal :

Nama Pembimbing :

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
		Jumat, 24 Juli 2026 Perbaikan BAB 4 ; 1. Data penunjang diagnosa, terutama DX Resiko Infeksi dilengkapi kembali 2. Format penulisan cek lagi dan rapikan 3. Pada pembahasan di implementasi, bahas lg ttg relaksasi bensin didukung teori dan penelitian lainnya. Dan hasil masing2 PX dijabarkan 4. Pada bagian pembahasan evaluasi, bahas keseluruhan hasil evaluasi dari masing-masing DX Jumat, 24 Juli 2026 Revisi BAB 5: Pada bagian evaluasi, perjelas apakah masalah teratasi atau tdk. Lalu intervensi perlu dilanjutkan atau tidak	

Jl.Pembangunan No.112 Tarogong Kidul Kab.Garut 44151
(0262) 2248380 - 2800993
bku.ac.id psdku.garut@bku.ac.id

Lampiran 17. Lembar Bimbingan Pembimbing 2

Universitas
Bhakti Kencana

12.03.00/FRM-03/CAB.GRT-SPMI

CATATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa :

NIM :

Judul Proposal :

Nama Pembimbing :

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
2.	24/4/2026	- Judul lengkapi - BAB I : * Penulisan data sesuaikan * Justifikasi pemilihan tema dipanjelas * Urutan penulisan konsep sesuaikan * Jurnal terdahulu sesuaikan * Peran perawat dilengkapi * Penutup latbel belum ada * Tujuan & manfaat sesuaikan - Buat BAB II	

Universitas
Bhakti Kencana

12.03.00/FRM-03/CAB.GRT-SPMI

CATATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa :

NIM :

Judul Proposal :

Nama Pembimbing :

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Parat Pembimbing
3.	24/4/2026	BAB II. - Konsep SC : pathway perjelas, penatalaksanaan lengkapi - Konsep terapi : indikasi + kontra diperjelas, mekanisme kerja belum ada (kaitkan dgn teori nyeri), waktu pelaksanaan, langkah / step by step, SOP perbaiki - Konsep 4 step. Fase adaptasi, analisa data + implementasi sesuaikan BAB III. - Kriteria sampel sesuaikan - DO perjelas - Waktu + tempat sesuaikan - Instrumen sesuaikan - Pengumpulan data lengkap	

Universitas
Bhakti Kencana

12.03.00/FRM-03/CAB.GRT-SPMI

CATATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa :

NIM :

Judul Proposal :

Nama Pembimbing :

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
4.	28/4/2026	- Perbaiki kata pengantar dll - Lampiran sesuaikan & lengkapi - Daftar pustaka perbaiki	
5.	29/4/2026	- Cek perbaikan di draft - ACC u/ seminar proposal KTI: * Buat 2 draft u/ penguji * Buat slide ppt u/ presentasi * Pahami isi draft KTI	

Universitas Bhakti Kencana

12.03.00/FRM-03/CAB.GRT-SPMI

CATATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Rahma Aulia Julianti

NIM : 231FK06061

Judul Proposal :

Nama Pembimbing :

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
	23 Juli 2026	1. BAB V : perbaiki kesimpulan, saran dibuat lebih aplikatif (disarankan untuk.....) 2. BAB IV : a. Hasil pemeriksaan fisik lengkapi sesuai dengan kondisi Post Partum yang muncul b. Analisa data lengkapi c. Cek lagi kesimpulan yang menuliskan Dx Kep d. Implementasi cek kembali berbagai tindakan yang dilakukan, munculkan edukasi dulu e. Tuliskan paraf di draft f. Pembahasan perbaiki, cek draft	

Jl.Pembangunan No.112 Tarogong Kidul Kab.Garut 44151
(0262) 2248380 - 2800993
bku.ac.id psdku.garut@bku.ac.id

Lampiran 18. Hasil Plagiarisme



karya-tulis-ilmiah-rahma-aulia_1785243202513.docx

ORIGINALITY REPORT

12%
SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.bku.ac.id Internet	1820 words — 7%
2	repository.lp4mstikeskhg.org Internet	597 words — 2%
3	repository.stikesmitrakeluarga.ac.id Internet	350 words — 1%
4	repository.unissula.ac.id Internet	211 words — 1%
5	www.ejournal.unuja.ac.id Internet	180 words — 1%

Lampiran 19. Biodata



A. Data Pribadi

1.	Nama Lengkap	:	Rahma Aulia Julianti
2.	Tempat Tanggal lahir	:	Garut, 1 Juli 2005
3.	Jenis Kelamin	:	Perempuan
4.	Agama	:	Islam
5.	Alamat	:	Kp. Cirendang RT 1/RW 11, Kec. Tarogong Kidul
6.	Email	:	rahmauliajulianti@gmail.com

B. Data Orang Tua

1.	Nama Ayah/Ibu	:	Engkus Kusmana
2.	Pekerjaan	:	Wiraswasta
3.	Alamat	:	Kp. Cirendang RT 1/RW 11, Kec. Tarogong Kidul

C. Riwayat Pendidikan

1.	Tahun 2011-2017	:	SDN Rancabango 3
	Tahun 2017-2020	:	SMPN 1 Tarogong Kaler
	Tahun 2020-2023	:	SMKN 2 Garut
	Tahun 2023-2026	:	Universitas Bhakti Kencana
	Motto Hidup	:	*"It's alright to be confident in front of people, but it's alright to not be confident inside."*