

CARA MELAKUKAN RILEKSASI BENSON

Pilih salah satu kata singkat yang mencerminkan keyakinan, Misalnya kata yang sesuai dengan kepercayaan yang di anut .

Muslim “AllahuAkbar”
Non Muslim “Tuhan Maha Besar”

ATAU kata penyemangat misalnya :
“Saya akan sembuh atau saya semangat”

1. Mengatur posisi :
Duduk atau Berbaring



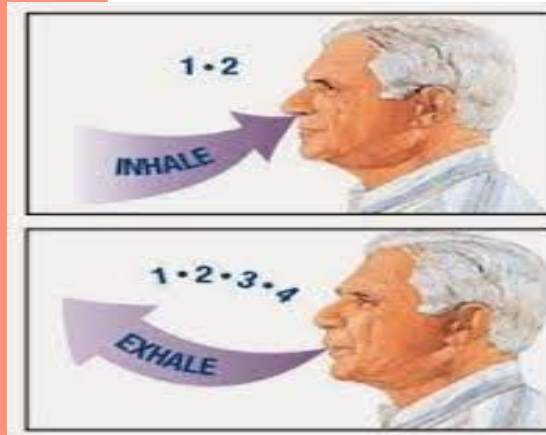
2. Memejamkan mata



3. Lemaskan semua otot tangan dan kaki



CARA MELAKUKAN RILEKSASI BENSON



4. a. Tarik nafas dalam melalui hidung, hembuskan melalui mulut (sebanyak 2X) kemudian tarik nafas melalui hidung yang ke tiga tahan selama 3 detik,
b. Kemudian hembuskan melalui mulut sam bil mengucapkan kata singkat yang mencerminkan keyakinan.
Muslim “AllahuAkbar”
Non Muslim “Tuhan Maha Besar”
ATAU kata penyemangat misalnya :
“Saya akan sembuh atau saya semangat”
5. Lakukan selama 10 menit



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
RSUD MOHAMMAD NATSIR
Jl.Simpang Rumbio Kota Solok



PENCEGAHAN FATIGUE (KELELAHAN) PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS

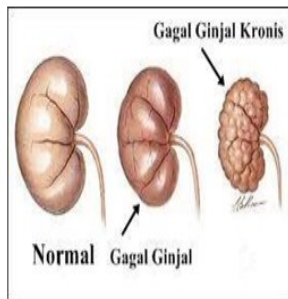


No Leaflet : 041.1/015/TU-PKRS/2021

RSUD MOHAMMAD NATSIR
“Santun dalam melayani
Cepat dan tepat dalam bertindak”

APA ITU GAGAL GINJAL KRONIS

Penyakit gagal ginjal kronis adalah suatu penyakit dimana fungsi organ ginjal mengalami penurunan hingga akhirnya tidak lagi mampu bekerja sama sekali dalam hal penyaringan cairan dan pembuangan zat beracun dalam tubuh.



Gambar Ginjal Manusia



Gambar Mesin Cuci dDrah

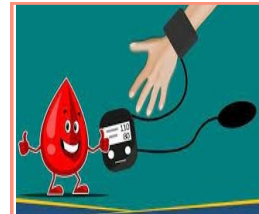
Cuci Darah adalah prosedur pembersihan darah melalui suatu mesin ginjal buatan bagi penderita gagal ginjal yang sudah berat untuk membuang cairan yang berlebihan dan zat-zat beracun.

KOMPLIKASI CUCI DARAH

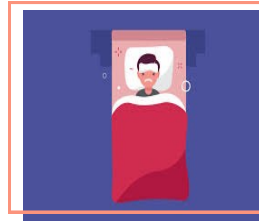
Kelelahan



Tekanan darah
turun



Demam



Mual Muntah



Keram Otot



APA ITU RILEKSASI BENSON



Rileksasi Benson merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan, yang akan mempercepat terjadinya rileks yang bertujuan untuk memaksimalkan jumlah oksigen ke tubuh yang dapat menghasilkan energi dan membuang racun serta meningkatkan metabolisme tubuh.

