

 <b>RSUD M.NATSIR</b>	<b>TEKNIK RELAKSASI BENSON (TERASON)</b>		
	No. Dokumen  065/818/SDM/2021	No. Revisi	Halaman  1/2
<b>SPO</b>	TANGGAL TERBIT 01 MARET 2021	DITETAPKAN OLEH DIREKTUR RSUD M NATSIR  <u><b>drg. Basyir Busnia</b></u> <b>NIP :19660416 199203 1 005</b>	
<b>Pengertian</b>	Teknik Rileksasi Benson merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan, yang akan mempercepat terjadinya rileks.		
<b>Tujuan</b>	Bertujuan untuk memaksimalkan jumlah oksigen ke tubuh yang dapat menghasilkan energi dan membuang racun serta meningkatkan metabolisme tubuh.		
<b>Kebijakan</b>	Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2009 Rumah Sakit merupakan institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna yang menyediakan pelayanan rawat inap, rawat jalan, dan gawat darurat.		
<b>Prosedur</b>	<p>Saat pasien melakukan hemodialisa di Instalasi Hemodialisa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka komunikasi antara perawat dengan pasien</li> <li>2. Mengidentifikasi pasien dengan menanyakan minimal 2 poin (nama, tanggal lahir, alamat)</li> <li>3. Memberikan penjelasan dan informasi mengenai penyakit <i>Cronic Kidney Desease</i>.</li> <li>4. Memberikan penjelasan dan demonstrasi pelaksanaan terapi rileksasi benson kepada pasien dan keluarga pasien</li> </ol> <p>Langkah langkah teknik mrileksasi benson:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Pilih salah satu kata singkat yang mencerminkan keyakinan, misalnya kata yang sesuai dengan kepercayaan yang di anut. Muslim (“Allahu Akbar”) Non Muslim “Tuhan Maha Besar” ATAU kata</li> </ol>		

	<p>penyemangat misalnya <b>“Saya akan sembuh atau saya semangat”</b></p> <p>b) Mengatur posisi :Duduk atau Berbaring</p> <p>c) Memejamkan mata</p> <p>d) Lemaskan semua otot tangan dan kaki</p> <p>e) Tarik nafas dalam melalui hidung, hembuskan melalui mulut (sebanyak 2X) kemudian tarik nafas melalui hidung yang ke tiga tahan selama 3 detik.Kemudian hembuskan melalui mulut sam bil mengucapkan kata singkat yang mencerminkan keyakinan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Muslim “AllahuAkbar”</li> <li>✓ Non Muslim “Tuhan Maha Besar”</li> <li>✓ ATAU kata penyemangat misalnya :</li> <li>✓ <b>“Saya akan sembuh atau saya semangat”</b></li> </ul> <p>f) Lakukan selama 10 menit</p> <p>5. Memberikan lembaran leaflet untuk pasien dan keluarga sebagai pedoman pelaksanaan teknik rileksasi benson dirumah</p> <p>6. Memberikan link leaflet terapi rileksasi benson yang dapat diakses secara gratis di website RSUD</p>
<b>Unit Terkait</b>	Petugas Instalasi Hemodialisa RSUD M.Natsir