

 RSUD M.NATSIR	TEKNIK RELAKSASI BENSON (TERASON)		
	No. Dokumen 065/818/SDM/2021	No. Revisi	Halaman 1/2
SPO	TANGGAL TERBIT 01 MARET 2021	DITETAPKAN OLEH DIREKTUR RSUD M NATSIR  <u>drg. Basyir Busnia</u> NIP :19660416 199203 1 005	
Pengertian	Teknik Rileksasi Benson merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan, yang akan mempercepat terjadinya rileks.		
Tujuan	Bertujuan untuk memaksimalkan jumlah oksigen ke tubuh yang dapat menghasilkan energi dan membuang racun serta meningkatkan metabolisme tubuh.		
Kebijakan	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.		
Prosedur	<p>Saat pasien melakukan hemodialisa di Instalasi Hemodialisa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka komunikasi antara perawat dengan pasien 2. Mengidentifikasi pasien dengan menanyakan minimal 2 poin (nama, tanggal lahir, alamat) 3. Memberikan penjelasan dan informasi mengenai penyakit <i>Cronic Kidney Desease</i>. 4. Memberikan penjelasan dan demonstrasi pelaksanaan terapi rileksasi benson kepada pasien dan keluarga pasien <p>Langkah langkah teknik mrileksasi benson:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 		

	<p>penyemangat misalnya “Saya akan sembuh atau saya semangat”</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"> ✓ Muslim “AllahuAkbar” ✓ Non Muslim “Tuhan Maha Besar” ✓ ATAU kata penyemangat misalnya : ✓ “Saya akan sembuh atau saya semangat” <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>
Unit Terkait	Petugas Instalasi Hemodialisa RSUD M.Natsir