

## Lampiran 1

### SOP TEKNIK RELAKSASI BENSON

No.	Prosedur Tindakan	Keterangan
A.	Tahap persiapan	
1.	Memberikan salam terapeutik	
2.	Menyediakan lingkungan yang tenang	
3.	Memvalidasi kondisi pasien	
4.	Menjaga privasi pasien	
5.	Memilih Do'a untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi	
B.	Tahap Kerja	
1.	Posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman	
2.	Instruksikan pasien memejamkan mata	
3.	Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks	
4.	Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan <i>do'a</i> atau kata yang sudah dipilih	
5.	Intruksikan pasien untuk membuang pikiran negative, dan tetap focus pada nafas dalam dan <i>do'a</i> atau kata-kata yang diucapkan	

6.	Lakukan selama kurang lebih 10 menit	
7.	Intruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan	
C.	Tahap terminasi	
1.	Evaluasi perasaan pasien	
2.	Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya	
3.	Akhiri dengan salam	

## Lampiran 2

### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) TEKNIK RELAKSASI BENSON

Topik : Mengajarkan Teknik Relaksasi Benson

Sasaran : Lansia Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur

Hari/tgl : Sabtu, 04 Juni 2022

Waktu : 09.00-selesai

Alokasi waktu : 30 menit

Tempat : Posyandu Lansia

#### 1. Tujuan

##### a) Tujuan Umum

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan Klien dapat meningkatkan kemampuan diri dalam menangani gangguan pola tidur

##### b) Tujuan Khusus

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan klien dapat:

- mengetahui bagaimana cara mengatasi gangguan tidur dengan tehnik relaksasi benson
- Klien mampu melakukan latihan terapi relaksasi benson

#### 2. Pokok Bahasan

Mengajarkan tehnik relaksasi benson

#### 3. Sub Pokok Bahasan

- Definisi Terapi Relaksasi Benson
- Manfaat dari terapi relaksasi benson
- Langkah-langkah tehnik relaksasi benson

#### 4. Metode

Ceramah dan tanya jawab

#### 5. Media

LCD dan Lembar Balik

#### 6. Strategi Pelaksana

Strategi yang digunakan dalam penyampaian penyuluhan ini berupa ceramah dan Tanya jawab menggunakan media power point dan video

## 7. Kegiatan

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan sasaran	Metode	Media
1.	3 menit	Pembukaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam</li> <li>✓ memperkenalkan diri</li> <li>✓ Menjelaskan pokok bahasan dan tujuan penyuluhan</li> </ul>	Menjawab salam  Memperhatikan	Ceramah	
2.	10 menit	Pelaksanaan : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Menjelaskan Pengertian terapi relaksasi benson</li> <li>✓ Menjelaskan manfaat dari terapi relaksasi benson</li> <li>✓ Menjelaskan Langkah – langkah tehnik relaksasi benson</li> </ul>	Memperhatikan	Ceramah	LCD, lembar balik
3.	9 menit	Tanya Jawab dan evaluasi: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang materi yang telah disampaikan</li> <li>✓ Menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah diberikan</li> </ul>	Klien mampu memahami dan mengerti tentang materi yang disampaikan	Diskusi tanya jawab	
4.	3 menit	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mengucapkan terimakasih atas peran serta keluarga</li> <li>✓ Mengucapkan salam penutup</li> </ul>	Menjawab salam	Ceramah	

### Lampiran 3



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**  
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203  
Email : stikes\_ppni@telkom.net

#### LEMBAR BIMBINGAN KIAN

**Nama Mahasiswa : SITI KHOLIFAH**  
**NIM : 202103095**  
**Judul Proposal : Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Klien  
Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola  
Tidur**  
**Pembimbing : Dr. M. Sajidin, S.kp., M.Kes**



No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1.	14 - 4- 2022	Konsul judul dan BAB I	
2.	15- 4 - 2022	ACC judul dan BAB I	
3.	22- 7-2022	Konsul BAB 2- 3 Lanjut BAB 4-5	
4.	28-8-2022	ACC BAB 4-5	
5.	30-8-2022	Ujian Sidang KIAN	

## Lampiran 4



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**  
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203  
Email : stikes\_ppni@telkom.net

### LEMBAR REVISI KIAN

**Nama Mahasiswa : SITI KHOLIFAH**  
**NIM : 202103095**  
**Judul Proposal : Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Klien  
Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola  
Tidur**



No	Nama Penguji	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1.	Dr. Faisal Ibnu, S.Kep., M.Kes	<ul style="list-style-type: none"><li>- Perbaiki penulisan</li><li>- Tambah konsep kebutuhan tidur lansia</li><li>- Implementasi hasil diperjelas /dijabarkan</li><li>- Halaman daftar putaka</li><li>- Tambah lampiran SOP, SAP dll.</li></ul>	
2.	Dr. M. Sajidin, S.kp., M.Kes	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tambah lampiran</li><li>- Perbaiki penulisan</li></ul>	

**Lampiran 5**

**DOKUMENTASI**

