

LAMPIRAN

Lampiran 1.

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Inisial :

Usia :

Tanggal lahir :

Setelah mendapatkan penjelasan tentang maksud, tujuan dan manfaat dari Penerapan ini saya menyatakan kesediaan pasien untuk berpartisipasi menjadi responden Penerapan yang dilakukan oleh Eka Mulyati NPM 202554093, mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Panti Rapih Yogyakarta dengan judul: “Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Tzu Chi Hospitals Jakarta”.

Saya memahami dan menyadari bahwa Penerapan ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan pasien sehingga informasi yang saya berikan sepenuhnya digunakan untuk kepentingan Penerapan.

Jakarta, Februari 2026

Responden

()

Lampiran 2.

Standar Operasional Prosedur Relaksasi Benson

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TEKNIK RELAKSASI BENSON
Pengertian	Teknik relaksasi benson adalah teknik pernafasan dalam yang melibatkan keyakinan seseorang dengan kata-kata atau frase religi yang diyakini dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan.
Tujuan	Menurunkan tekanan darah, mengendalikan ketegangan otot, dan juga mengendalikan pernafasan.
Waktu	Selama 10-15 menit, 1x sehari
Persiapan klien dan lingkungan	1. Identifikasi tekanan darah klien 2. Kaji kesiapan klien dan perasaan klien 3. Berikan penjelasan tentang terapi relaksasi benson 4. Minta klien mempersiapkan kata-kata yang diyakini 5. Ciptakan lingkungan yang nyaman disekitar klien
Peralatan	1. Tensimeter 2. Stetoskop 3. Pengukur waktu 4. Catatan observasi 5. Pena dan buku catatan kecil 6. Media video laptop atau ponsel
Tahap orientasi	1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur 3. Menanyakan kesiapan klien
Prosedur	1. Mencuci tangan sebelum tindakan 2. Memperlihatkan video untuk membantu pelaksanaan intervensi

	3. Anjurkan klien mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman, bias berbaring atau duduk 4. Memasang tensimeter ke lengan klien 5. Mencatat hasil tekanan darah klien 6. Instruksikan klien memejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksakan, sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata. 7. Kendorkan otot-otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut, dan lanjutkan kesemua otot tubuh. Tangan dan lengan diulurkan kemudian lemaskan dan biarkan terkulai wajar. Usahakan agar tetap rileks 8. Mulai dengan bernafas yang lambat dan wajar, serta mengucapkan dalam hati kata-kata yang sudah dipilih pada saat menarik nafas dan diulang saat mengeluarkan nafas. Lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah. 9. Lakukan kurang lebih selama 10-15 menit 10. Instruksikan klien untuk mengakhiri relaksasi dengan mengeluarkan nafas dari mulut secara perlahan dan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan. 11. Mengecek tekanan darah klien kembali 12. Membereskan alat-alat yang telah digunakan 13. Mencuci tangan setelah tindakan
Terminasi	Menyampaikan rencana tindak lanjut
Dokumentasi	Dokumentasi catat hasil observasi didalam catatan perkembangan klien

LEMBAR KONSULTASI

KIAN

Nama Mahasiswa : Eka Mulyati

NPM : 202554093

Program Studi : Profesi Ners

Judul : Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Tzu Chi Hospitals Jakarta

Pembimbing : Dr Theresia Titin Marlina, Ns.,M.Kep

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	Sabtu, 17-01-2026	Konsultasi jurnal yang dipakai dan judul KIAN	Ditambahkan 2 jurnal yang terbaru, dan Cermati jurnal yg dipilih apakah ada slow deep breathing atau tdk? judulnya,,Penerapan bukan analisis	
2	Rabu, 21-01-2026	Konsultasi Proposal untuk Bab 1-3	Perbaiki sesuai feedback	
3	Jum'at, 27-01-2026	Konsultasi Revisi untuk Proposal Bab 1-3	Ok, Lanjut ambil pasien	
4	Kamis 05-02-2026	Konsultasi Bab 4-5	review: waktu pengambilan data 2023? lengkapi abstrak tujuan khusus 5 delete	

			4.1.2 tambahkan waktu pelaksanaan terapi benson tgl jam. 4.1.3 tampilkan hasil sesuai tujuan khusus tampilkan data tekanan darah dalam bentuk tabel atau grafik—mudah dibaca	
5	Jum'at 06-02-2026	Konsul revisi Bab 4-5	Acc ujian	
6	Kamis, 19-02-2026	Konsul ACC Revisi Kian Setelah Sidang	ACC	



LEMBAR MASUKAN PENGUJI
UJIAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Hari/tanggal : Kamis, 12 Februari 2026

Jam : 19.00

No	Nama Penguji	Masukan Penguji
1.	Bu Tatik	Dalam jurnal PICO 10mnt ada dasarnya, sesuatu yang direkomendasikan, dipembahasan belum muncul. Penerapan EBNnya, posisi pasien apakah sama persis. Respon pasien bisa disampaikan ? Kenapa penerapan perlu diketahui Jelaskan lagi kok bisa menurunkan hipertensi menurut benson, tujuan disesuaikan denganhasilnya
2	Bu Titin	Paparan hasil ditambahkan waktu Pelaksanaannya, apakah mendapatkan terapi antihipertensi Hasil reel apa yang dilakukan Pembahasan, kurang dalam langsung analisis berdasarkan tabel tersebut, tambahkan sumber dari mana Kesimpulan tidak mengulang bahasa Cek tata tulis Perbaiki data, menilik kembali terkait hasik tekanan darah.

Notulen : Mega Selviani

Ketua Penguji : Th. Tatik Pujiastuti., Ns., M. Kep. PhD

Anggota Penguji : Dr Theresia Titin Marlina, Ns.,M.Kep

ORIGINALITY REPORT

21 %

SIMILARITY INDEX

32 %

INTERNET SOURCES

25 %

PUBLICATIONS

17 %

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	mand-ycmm.org Internet Source	2 %
2	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	1 %
3	ejurnal.politeknikpratama.ac.id Internet Source	1 %
4	repositori.unimma.ac.id Internet Source	1 %
5	www.scribd.com Internet Source	1 %
6	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1 %
7	jurnal.akperdharmawacana.ac.id Internet Source	1 %
8	repository.stikespanritahusada.ac.id Internet Source	1 %
9	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1 %
10	ylj28-infokesehatan.blogspot.com Internet Source	1 %
11	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	1 %