

LAMPIRAN

Lampiran 1. Leaflet Terapi Bonson

Mengatasi Nyeri Pasca Sectio Caesarea dengan Terapi Benson

Asuhan Keperawatan di Ruang Kebidanan RSM Ahmad Dahlan Kediri

Wahyu Niken Riantika
NIM. 2302032324



Pendahuluan



Penanganan nyeri pasca Sectio Caesarea sangat penting untuk pemulihan dan kenyamanan pasien. Terapi Benson merupakan metode non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri, mempromosikan relaksasi dan mempercepat proses pemulihan.

Apa itu Terapi Benson?



Terapi Benson adalah sebuah teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson, yang melibatkan penenangan pikiran dan tubuh untuk mengurangi stres dan nyeri. Metode ini menggabungkan pernapasan dalam, meditasi, dan pemusatan perhatian untuk mencapai keadaan relaksasi yang mendalam.

Nyeri Pasca Sectio Caesarea



Nyeri pasca operasi Sectio Caesarea bisa berupa nyeri akut yang mempengaruhi pemulihan fisik dan emosional pasien. Nyeri ini dapat menghambat pergerakan, menyulitkan perawatan bayi, dan menurunkan kualitas hidup pasien.

Mengapa Terapi Benson?



Terapi Benson dipilih karena efektivitasnya dalam mengurangi nyeri tanpa obat, menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan mendukung pemulihan secara holistik.

Langkah-Langkah Terapi Benson



Terapi ini meliputi pernapasan dalam dan teratur, penggunaan kata atau frase yang menenangkan selama meditasi, dan visualisasi yang membantu mencapai relaksasi.

Keuntungan Terapi Benson di RSM Ahmad Dahlan Kediri



Penerapan Terapi Benson di Ruang Kebidanan menunjukkan hasil yang positif. Tim perawat terlatih dalam Terapi Benson memberikan dukungan yang efektif untuk pasien, meningkatkan kepuasan dan pemulihan pasien.

Hasil yang Diharapkan



Diharapkan terjadi penurunan nyeri yang signifikan, peningkatan kenyamanan pasien, dan percepatan pemulihan pasca operasi

