

LAMPIRAN

SOP
TEKNIK PERNAFASAN DIAFRAGMA UNTUK MENGURAGI
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIESTER TIGA

Pengertian	Teknik relaksasi pernafasan diafragma merupakan suatu cara melakukan napas dalam dan lambat (menahan insprasi secara maksimal).
Tujuan	Teknik pernafasan diafragma bertujuan untuk mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester tiga
kebijakan	Prosedur ini membutuhkan kebijakan keluarga ibu hamil
Persiapan alat	Tempat tidur yang bersih dan datar
Prosedur pelaksanaan	<p>a. Inform consent dengan ibu dan keluarga tentang pelaksanaan teknik pernafasan diafragma</p> <p>b. Ruangan tempat melakukan teknik pernafasan diafragma mempunyai sirkulasi udara yang baik dan bersih</p> <p>Tahap kerja :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cuci kedua tangan sebelum tindakan2. Atur privasi pasien dengan menutup sampiran3. Jelaskan secara rasional tentang prosedur yang akan dilakukan4. Posisikan tubuh secara nyaman : pilih posisi nyaman, duduk relaks maupun berbaring miring ke kiri dengan mata tertutup. Longgarkan pakaian di sekitar leher dan pinggang untuk mendapatkan hasil yang optimal5. Letakkan kedua tangan diperut bagian atas, pada lengkungan atas perut rasakan naik turunnya perut pada setiap pernapasan

	<ol style="list-style-type: none">6. Tarik nafas melalui hidung, dan rasakan perut bagian atas mengembang lembut sehingga mendorong tangan keluar. Saat melakukan ini, jaga agar dada dan bahu tetap diam.7. Buang nafas, rasakan perut lembut mengempis.8. Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan Sambil memejamkan mata.9. Atur kembali posisi pasien dalam posisi yang nyaman mungkin.10. Mengucapkan terimakasih atas kerjasama klien.
--	---