

# LAMPIRAN

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

<b>Pengertian</b>	Teknik relaksasi pernafasan diafragma merupakan suatu cara melakukan napas dalam dan lambat (menahan insprasi secara maksimal).
<b>Tujuan</b>	Teknik pernafasan diafragma bertujuan untuk mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester tiga
<b>kebijakan</b>	Prosedur ini membutuhkan kebijakan keluarga ibu hamil
<b>Persiapan alat</b>	Tempat tidur yang bersih dan datar
<b>Prosedur pelaksanaan</b>	<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><b>Tahap kerja :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cuci kedua tangan sebelum tindakan</li><li>2. Atur privasi pasien dengan menutup sampiran</li><li>3. Jelaskan secara rasional tentang prosedur yang akan dilakukan</li><li>4. 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 optimal</li><li>5. Letakkan kedua tangan diperut bagian atas, pada lengkungan atas perut rasakan naik turunnya perut pada setiap pernapasan</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>7. Buang nafas, rasakan perut lembut mengempis.</li><li>8. Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan Sambil memejamkan mata.</li><li>9. Atur kembali posisi pasien dalam posisi yang nyaman mungkin.</li><li>10. Mengucapkan terimakasih atas kerjasama klien.</li></ol>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------