

Dokter RSA UGM: Proning Sebagai Pertolongan Pertama, Pasien Sesak Nafas Tetap Butuh Oksigen

Tuesday, 13 Juli 2021 WIB, Oleh: Ika



Teknik proning dalam beberapa waktu terakhir banyak disebutkan mampu membantu pasien Covid-19 yang mengalami sesak nafas dan mengalami penurunan saturasi oksigen.


Dokter Spesialis Paru Rumah Sakit Akademik UGM, dr. Astari Parnindya Sari, M.Sc., Sp.P., menyampaikan teknik proning memang dapat membantu seseorang yang mengalami sesak nafas termasuk pada pasien Covid-19. Kendati begitu, teknik ini hanya bersifat sebagai pertolongan pertama atau sementara sebelum mendapatkan dukungan oksigen serta perawatan di rumah sakit.

“Posisi prone (tengkurap) bisa membantu menaikkan saturasi oksigen dalam tubuh. Namun, kita tetap harus memperhatikan berapa target oksigen minimal pasien. Meskipun prone bisa membantu menaikkan saturasi, tetapi jika masih terlalu jauh dari target saturasi minimal, maka tetap membutuhkan tambahan oksigen,” paparnya Selasa (13/7).

Astari menjelaskan posisi prone dianjurkan untuk memaksimalkan fungsi paru bagian belakang atau yang berada pada bagian punggung. Pasalnya, saat tidur dalam posisi terlentang fungsi paru di bagian punggung cenderung kurang bekerja secara maksimal. Dengan melakukan posisi prone diharapkan dapat memudahkan daerah paru di belakang mengambil oksigen sehingga dapat meningkatkan suplai oksigen dalam tubuh.

“Dengan posisi tengkurap bisa membuka area-area paru di belakang yang luasannya lebih besar dibanding bagian depan sehingga memudahkan dalam mengambil oksigen dan menaikkan saturasi,” tuturnya.

Lalu, bagaimana teknik proning yang benar untuk membantu pasien sesak nafas? Astari



menyampaikan bahwa ada tiga posisi yang bisa dilakukan. Pertama, posisi tengkurap dengan meletakkan bantal di area leher, panggul, serta kaki. Kedua, tidur menyamping dengan meletakkan bantal di kepala, pinggang, dan kaki. Ketiga, tidur bersandar pada tumpukan bantal. Masing-masing posisi dilakukan selama 30 menit.

Kendati bisa membantu pasien sesak nafas, posisi prone tidak disarankan untuk beberapa orang. Beberapa diantaranya adalah wanita hamil, pasien dengan trombosis vena, pasien dengan gangguan jantung, serta patah tulang panggul.

Penulis: Ika

Foto: Ilustrasi

Berita Terkait

- [Cara Isolasi Mandiri di Rumah Pasien Covid-19](#)
- [Kenali Gejala Long Covid Yang Bisa Muncul Usai Pulih dari Covid-19](#)
- [Kepatuhan Terapi Gagal Jantung Penting Dilakukan](#)
- [Kenali Happy Hypoxia Syndrome Gejala Baru Covid-19](#)
- [Tanggapi Pandemi Covid-19 Klinik Korpagama UGM Lakukan Screening Pasien](#)