



# Apa itu PRONING?

Proning atau *prone position* merupakan salah satu teknik yang banyak dianjurkan dalam penanganan pasien COVID-19 dengan tujuan untuk **meningkatkan kadar atau saturasi oksigen**

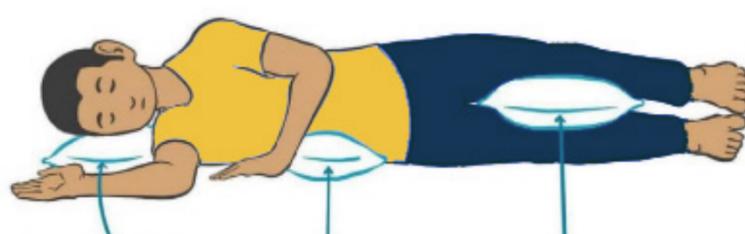
## 1 Posisi Tengkurap



Satu bantal di bagian leher, satu di bawah perut, dan satunya di pergelangan kedua kaki.

Durasi 30 menit dan maksimal 2 jam

## 2 Posisi Menyamping ke Kiri/Kanan



Satu di kepala, satu di bagian tengah perut dan apit satu bantal diantara paha. Ganti posisi setelah 30 menit.

Durasi 30 menit

## 3 Posisi Duduk



Bersender agak condong ke belakang. Gunakan dua atau tiga bantal sebagai penyangga di bagian belakang.

Durasi 30 menit

## Anjuran dan Larangan

- Hindari tengkurap selama satu jam setelah makan.
- Maksimalkan ventilasi ruangan dan hirup udara segar sebanyak mungkin.
- Bantal dapat disesuaikan untuk mengubah tekanan dan kenyamanan.
- Pantau setiap luka atau cedera.

## Yang Tidak Boleh

- Ibu hamil.
- Memiliki penyakit trombosis vena dalam.
- Pasien dengan kondisi jantung berat.
- Fraktur tulang belakang, tulang paha, atau panggul yang tidak stabil.

Sumber: berbagai sumber