

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNING**  
**JURUSAN KEBIDANAN**  
**Laporan Tugas Akhir, 05 Mei 2020**

**Deviyana Emilia Derta**  
**1715401056**

**Teknik Pencegahan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Dengan Edukasi Body Mekanik Pada Ny. S G2P1A0 Di PMB Annisak Meisuri, S.ST.**

**XVI+48 halaman; 1 tabel; 7 gambar; 3 lampiran**

**RINGKASAN**

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Masih banyak ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung dan tidak mengetahui bagaimana caranya mencegah nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan gambaran penatalaksanaan asuhan kebidanan pada kehamilan pada Ny. S G2P1A0 untuk mencegah nyeri punggung pada kehamilan dengan edukasi body mekanik yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan manajemen kebidanan Varney dan SOAP.

Subjek penelitian pada kasus ini adalah Ny. S G2P1A0 dengan pemberian edukasi body mekanik sejak usia kehamilan 36 minggu 5 hari untuk mencegah terjadinya nyeri punggung yaitu dengan menerapkan body mekanik yang baik dalam kegiatan sehari-hari. Pada saat kunjungan kedua dan ketiga ibu terlihat tidak merasakan nyeri punggung dan didapatkan hasil skala nyeri dilihat dari ekspresi wajah yaitu berada di skala satu tidak ada nyeri yang dirasakan. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan data primer dan data sekunder.

Berdasarkan hasil pelaksanaan penerapan body mekanik yang baik dimulai sejak kehamilan 36 minggu 5 hari didapatkan kesimpulan bahwa body mekanik yang baik dapat mencegah terjadinya nyeri punggung pada kehamilan. Saran agar petugas kesehatan diantaranya bidan dapat memberikan penyuluhan pada masyarakat terutama wanita hamil dalam teknik body mekanik yang baik dalam kegiatan sehari-hari.

**Kata Kunci** : Kehamilan. Nyeri punggung, body mekanik  
**Daftar Bacaan** : 11 (2011-2017)

**POLYTECHNIC OF HEALTH TANJUNGPUR  
MIDWIFERY DEPARTMENT  
Final Project Report, 05 May 2020**

**Deviyana Emilia Derta  
1715401056**

**The Technique For Preventing Back Pain In Pregnancy With Educating  
Body Mechanics On Ny. S G2P1A0 At PMB Annisak Meisuri, S.ST.**

**XVI + 48 pages; 1 table; 7 pictures; 3 attachments**

**ABSTRACT**

Back pain is pain that occurs in the lumbosacral area. There are still many III trimester pregnant women who experience complaints of back pain and do not know how to prevent back pain in III trimester pregnancy.

The purpose of this study was to obtain an overview of the management of obstetric care in pregnancy in Ny. S G2P1A0 to prevent back pain in pregnancy with a mechanical body education that is applied in everyday life. The research method used is the Varney and SOAP obstetrics management approach.

Research subject in this case is Ny. S G2P1A0 by providing education on body mechanics since gestational age 36 weeks 5 days to prevent back pain that is by applying a good mechanical body in daily activities. During the second and third visit, the mother did not feel back pain and the pain scale results were seen from facial expressions, which was on the scale of no pain felt. Data collection techniques are using primary data and secondary data.

Based on the results of the implementation of the application of a good mechanical body starting from pregnancy 36 weeks 5 days, it was concluded that a good mechanical body can prevent back pain in pregnancy. Suggestions for health workers including midwives can provide counseling to the community, especially pregnant women in good mechanical body techniques in daily activities.

Keywords : Pregnancy. Back pain, mechanical body  
Reading List : 11 (2011-2017)