

LAMPIRAN

Lampiran 1

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWODADI
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPURWODADI**

Jl. Soekarno-Hatta No. 1, Hajimena, Bandar Lampung

IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Rusmiati, S.ST.Bdn
Alamat : Desa Purwodadi Dalam, Kec. Tanjung Sari,
Kab. Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Meylin Silvia Armida
NIM : 2115401032
Tingkat/Semester : III (Tiga) / VI (Enam)

Telah mengambil studi kasus kebidanan di PMB Siti Rusmiati, S.ST.Bdn sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi DIII Kebidanan Tanjungpurwodadi Politeknik Kesehatan Tanjungpurwodadi.

Lampung Selatan, 27 Maret 2024

Menyetujui,
Pembimbing Lapangan Praktik



Siti Rusmiati, S.ST.Bdn
NIP.19750506200212

Lampiran 2

KEMENTERIAN KESEHATAN REBUPLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURANG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPURANG
Jl. Soekarno-Hatta No. 1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI SUBYEK

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny.Eka Pratiwi

Umur : 28 Tahun

Alamat : Desa Purwodadi Dalam Blok 4, Kec.Tanjung Sari, Kab.Lampung Selatan

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien Laporan Tugas Akhir (LTA) terhadap tindakan penerapan teknik body mekanik untuk mengurangi nyeri punggung.

Penerapan akan di berikan oleh mahasiswa yang bersangkutan yaitu :

Nama : Meylin Silvia Arnida

NIM : 2115401032

Tingkat/Semester : III (Tiga) / VI (Enam)

Lampung Selatan, 27 Maret 2024

Mahasiswa



Meylin Silvia Arnida

Klien



Eka Pratiwi

Menyetujui
Pembimbing Lahan



Siti Rusmiati, S.ST.Bdn

NIP. 19750506200212

Lampiran 3

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWADADI
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPURWADADI
Jl. Soekarno-Hatta No. 1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tn. Trisno Widodo

Umur : 29 Tahun

Alamat : Desa Purwodadi Dalam Blok 4, Kec.Tanjung Sari, Kab.Lampung Selatan selaku

(SUAMI/KELUARGA/KLIEN)* telah mendapat penjelasan, memahami dan ikut menyetujui terhadap tindakan Penerapan Teknik Body Mekanik Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III yang akan di berikan terhadap

(ISTRI/KELUARGA/YANG BERSANGKUTAN) * :

Nama : Ny. Eka Pratiwi

Umur : 28 Tahun

Alamat : Desa Purwodadi Dalam Blok 4, Kec.Tanjung Sari, Kab.Lampung Selatan

Lampung Selatan, 27 Maret 2024

Mahasiswa,


Meylin Silvia Arnida

Klien,


Eka Pratiwi

Suami/keluarga


Trisno Widodo

Menyetujui

Pembimbing Lahan


Siti Rusmiati-S, ST, Bdn
NIP.19750506200212

Lampiran 4

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWODADI
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPURWODADI
Jl. Soekarno-Hatta No. 1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. Eka Pratiwi

Umur : 28 Tahun

Alamat : Desa Purwodadi Dalam Blok 4, Kec. Tanjung Sari, Kab. Lampung Selatan

Menyatakan telah mendapat penjelasan, memahami dan ikut menyetujui terhadap tindakan Penerapan Teknik Body Mekanik Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil TM III

Asuhan akan di berikan oleh :

Nama : Meylin Silvia Arnida

NIM : 2115401032

Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Lampung Selatan, 27 Maret 2024

Mahasiswa,

Suami/Keluarga,

Klien



Meylin Silvia Arnida



Trisno Widodo



Eka Pratiwi

Menyetujui



Siti Rusnati, S.ST.Bdn

NIP. 19750506200212

Lampiran 5

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENERAPAN TEKNIK BODY MEKANIK UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TM III

A. Pengertian Body Mekanik

Body mekanik merupakan salah satu cara yang guna mengatasi keluhan nyeri punggung pada wanita hamil. Mekanika tubuh merupakan cara menggunakan tubuh secara efisien, yaitu tidak banyak mengeluarkan tenaga, terkoordinasi, serta aman dalam menggerakkan dan mempertahankan keseimbangan selama beraktivitas.

Tujuan Body Mekanik bertujuan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung dan meminimalisir kemungkinan nyeri lebih buruk bahkan sampai masa postpartum.

Elemen mekanika tubuh pada umumnya terdapat 3 hal yang meliputi :

1. Body alignment (postur tubuh)
2. Keseimbangan, dan
3. Pergerakan tubuh.

B. Pengukur skala nyeri



- Raut wajah 0 : Menggambarkan tidak ada nyeri yang di rasakan
- Raut wajah 1-2 : Menggambarkan ekspresi wajah sedikit tersenyum (nyeri ringan).
- Raut wajah 3-4 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti meringis (nyeri sedang)
- Raut wajah 5-6 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti bersedih (nyeri sedang)
- Raut wajah 7-8 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti bersedih dan seperti mau menangis (nyeri berat)
- Raut wajah 9-10 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti orang sangat sedih bahkan sampai menangis (nyeri sangat berat).

POSISI-POSISI PASIEN

Prosedur	gambar
<p>a. Posisi duduk</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menekuk lutut dengan cara yang benar. 2) Payudara harus mengarah depan atau sedikit keatas. Tidak bertumpu pada perut 3) Hindari menyilangkan kaki, kaki harus berpijak ke lantai. 4) Duduk dengan posisi punggung tegak lurus. 5) Atur dagu dan tarik bagian atas kepala seperti saat berdiri. 	
<p>b. Bangun dari duduk</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pijakan kaki dengan mantap. 2) Melakukan gerakan punggung kearah depan tanpa menggerakkan bahu. 3) Condongkan tubuh kearah depan dan tetap lurus. 4) Berdiri perlahan sampai posisi tegak lurus. 	
<p>c. Posisi tidur</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tidur dengan posisi yang mempertahankan kurva punggung, hindari tidur terkurap. 2) Pilih kasur yang rata dan tidur menghadap kiri. 	
<p>d. Bangun dari berbaring</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Geser tubuh terlebih dahulu ke tepi, kemudian lutut di tekuk. 2) Angkat tubuh secara perlahan. 3) Putar tubuh lalu turunkan kaki secara perlahan. 4) Tarik nafas untuk menghindari rasa mual dan mencegah pertambahan nyeri pada punggung bawah. 	<p style="text-align: center;">BANGUN DARI POSISI TIDUR</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓geser dulu tubuh ibu ke tepi tempat tidur ✓tebuk lutut ✓Posisikan tubuh menjadi miring ✓angkat tubuh ibu perlahan dengan kedua tangan ✓lalu perlahan turunkan kaki ibu ✓diamlah dulu dalam posisi duduk beberapa saat sebelum berdiri

<p>e. Posisi berdiri</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kepala tegak tidak terlalu kedepan, lengan dan sikut dilenturkan lurus. 2) Bahu santai dan tegak ke belakang. 3) Jauhkan tulang belikat belakang dan dada kedepan. 	
<p>f. Membungkuk dan mengangkat barang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pastikan pijakan kaki cukup kokoh dan punggung tetap tegak. 2) Punggung tetap lurus selama angkat benda. 3) Jangan membungkuk ke depan pada pinggang dengan lutut karena akan berisiko terjatuh. 	 <p>Terlebih dahulu menekuk lutut dan gunakan otot kaki untuk tegak kembali. Hindari membungkuk yang dapat membuat punggung tegang, termasuk untuk mengambil sesuatu yang ringan sekalipun.</p>
<p>g. Melakukan penerapan dan perbaikan mekanika tubuh ibu selama 7 hari, kemudian melakukan evaluasi apakah ibu sudah mampu menerapkan mekanika tubuh secara baik dan benar dengan observasi langsung.</p>	

Lampiran 6

LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG

Penilaian nyeri punggung kunjungan pertama

Nama responden : Ny.E

Hari/Tanggal : Jum'at/29-03-2024

Bagaimana nyeri yang ibu rasakan pada bagian punggung ?

Lingkirlah salah satu angka yang menggambarkan nyeri yang ibu rasakan hari ini.

Wong Baker Pain Rating Scale



Skala nyeri 0-10

0 : Tidak ada rasa nyeri yang di rasakan (Normal)

1-2 : Menggambarkan ekspresi wajah dengan sedikit tersenyum (Nyeri ringan)

3-4 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti meringis (Nyeri sedang)

5-6 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti bersedih (Nyeri sedang)

7-8 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti bersedih dan seperti mau menangis (Nyeri berat)

9-10: Menggambarkan ekspresi wajah seperti orang sangat sedih bahkan sampai menangis (Nyeri sangat berat).

Lampiran 7

LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG

Penilaian nyeri punggung kunjungan ke-2

Nama responden : Ny.E

Hari/Tanggal : Sabtu/30-3-2024

Bagaimana nyeri yang ibu rasakan pada bagian punggung hari ini ?

1. Apakah hari ini lebih sakit dari hari pertama ?

Ya

Tidak

Lingkarilah salah satu angka yang menggambarkan nyeri yang dirasakan ibu hari ini.

Wong Baker Pain Rating Scale



Keterangan

Skala 0-10

0 : Tidak ada nyeri yang di rasakan (Normal)

1-2 : Menggambarkan ekspresi wajah sedikit tersenyum (Nyeri ringan)

3-4 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti meringis (Nyeri sedang)

5-6 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti bersedih (Nyeri sedang)

7-8 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti bersedih dan seperti mau menangis (Nyeri berat)

9-10: Menggambarkan ekspresi wajah seperti sangat sedih bahkan sampai menagis (Nyeri sangat berat).

Lampiran 8

LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG

Penilaian nyeri punggung kunjungan ke-3

Nama responden : Ny.E

Hari/Tanggal : Minggu/31-03-2024

Bagaimana nyeri yang di rasakan ibu pada bagian punggung hari ini ?

1. Apakah hari ini lebih sakit dari hari sebelumnya ?

Ya Tidak

Lingkarilah salah satu angka yang menggambarkan nyeri yang ibu dirasakan hari ini.

Wong Baker Pain Rating Scale



Keterangan

0 : Tidak ada nyeri yang di rasakan (Normal)

1-2 : Menggambarkan ekspresi wajah sedikit tersenyum (Nyeri ringan)

3-4 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti meringis (Nyeri sedang)

5-6 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti orang bersedih (Nyeri sedang)

7-8 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti bersedih dan seperti mau menangis (Nyeri berat)

9-10: Menggambarkan ekspresi wajah ibu seperti sangat sedih bahkan menangis (Nyeri sangat berat).

Lampiran 9

LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG

Penilaian nyeri punggung kunjungan ke-4

Nama responden : Ny.E

Hari/Tanggal : Senin/01-04-2024

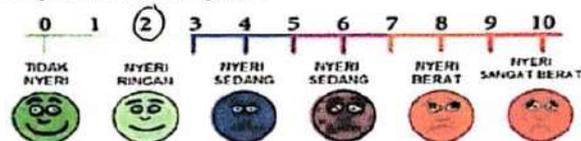
Bagaimana nyeri yang di rasakan ibu pada bagian punggung hari ini ?

1. Apakah hari ini lebih nyeri dari hari sebelumnya ?

Ya Tidak

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan nyeri yang ibu rasakan ibu hari ini.

Wong Baker Pain Rating Scale



Keterangan

- 0 : Tidak ada rasa nyeri yang di rasakan (Normal)
- 1-2 : Menggambarkan ekspresi wajah dengan sedikit tersenyum (Nyeri ringan)
- 3-4 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti meringis (Nyeri sedang)
- 5-6 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti orang bersedih (Nyeri sedang)
- 7-8 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti bersedih dan seperti mau menangis (Nyeri berat)
- 9-10: Menggambarkan ekspresi wajah seperti sangat sedih bahkan menangis (Nyeri sangat berat).

Lampiran 10

LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG

Penilaian nyeri punggung kunjungan ke-5

Nama responden : Ny.E

Hari/Tanggal : Selasa/02-04-2024

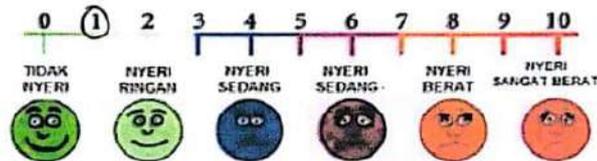
Bagaimana nyeri punggung yang ibu rasakan hari ini ?

1. Apakah minggu ini lebih nyeri dari hari sebelumnya ?

Ya Tidak

Lingkarilah salah satu angka yang menggambarkan nyeri yang di rasakan ibu hari ini.

Wong Baker Pai Rating Scale



Keterangan

Skala Nyeri 0-10

0 : Tidak ada rasa nyeri yang di rasakan (Normal)

1-2 : Menggambarkan ekspresi wajah dengan sedikit tersenyum (Nyeri ringan)

3-4 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti meringis (Nyeri sedang)

5-6 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti orang bersedih (Nyeri sedang)

7-8 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti bersedih dan seperti mau menangis (Nyeri berat)

9-10: Menggambarkan ekspresi wajah seperti sangat sedih bahkan menangis (Nyeri sangat berat).

Lampiran 11

LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG

Penilaian nyeri punggung kunjungan ke-6

Nama responden : Ny.E

Hari/Tanggal : Rabu/03-04-2024

Bagaimana nyeri punggung yang ibu rasakan hari ini ?

1. Apakah minggu ini lebih nyeri dari hari sebelumnya ?

Ya Tidak

Lingkarilah salah satu angka yang menggambarkan nyeri yang di rasakan ibu hari ini.

Wong Baker Pain Scale



Keterangan

Skala nyeri 0-10

0 : Tidak ada nyeri yang di rasakan (Normal)

1-2 : Menggambarkan ekspresi wajah dengan sedikit tersenyum (Nyeri ringan)

3-4 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti meringis (Nyeri sedang)

5-6 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti orang bersedih (Nyeri sedang)

7-8 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti bersedih dan seperti mau menangis (Nyeri berat)

9-10 :Menggambarkan ekspresi wajah ibu seperti orang sangat sedih bahkan Menangis (Nyeri sangat berat).

Lampiran 12

LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG

Penilaian nyeri punggung kunjungan ke-7

Nama responden : Ny.E

Hari/Tanggal : Kamis/04-04-2024

Bagaimana nyeri punggung yang ibu rasakan hari ini ?

1. Apakah minggu ini lebih nyeri dari hari sebelumnya ?

Ya Tidak

Lingkarilah salah satu angka yang menggambarkan nyeri yang di rasakan ibu hari ini.

Wong Baker Pain Rating Scale



Keterangan

Sakala nyeri 0-10

① : Tidak ada nyeri yang di rasakan (Normal)

1-2 : Menggambarkan ekspresi wajah dengan sedikit tersenyum (Nyeri ringan)

3-4 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti meringis (Nyeri sedang)

5-6 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti orang bersedih (Nyeri sedang)

7-8 : Menggambarkan ekspresi wajah seperti bersedih dan seperti mau menangis (Nyeri berat)

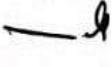
9-10: Menggambarkan ekspresi wajah seperti orang sangat sedih bahkan menangis (Nyeri sangat berat)

Dokumentasi



LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG

NAMA MAHASISWA : Meglia Silvia Elmeida
 NIM : 2115901032
 PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)
 NAMA PEMBIMBING : Nelly Indrasari, S.SiT., M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	03-01-2024	Penempatan Teknik Body Mekanik Untuk Mengajarangi Negeri Pungpun Pada Iku Kamii TM III	Acc. ordm	
2.	05/2024 01	Bab I Pendahuluan Bab II tinjauan pustaka	Perbaikan	
3.	10/2024 01	lanjut Bab III	Perbaikan	
4.	17/2024 01	Bimbingan bab 1,2,3	Perbaikan	
5.	19/2024 01	Bimbingan bab 1,2,3	Perbaikan	
6.	26/2024 01	revisi Proposal	revisi	

Bandar Lampung, Januari 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan



Dr. Ika Fitria Elmeida, S.SiT., M.Kes
 NIP. 197804062006042002

Pembimbing LTA,



(Nelly Indrasari, S.SiT., M.Kes
 NIP. 197309061992122001

**LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG**

NAMA MAHASISWA : Messia Silvia Zandra
 NIM : 2115901032
 PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)
 NAMA PEMBIMBING : Roslina S.Psi., M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	03/2024 01	Penerapan Teknik Body Mechanics untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III	ACC Judul	h
2.	09/2024 01	BAB I Pendahuluan BAB II Tinjauan Pustaka	Perbaikan	h
3.	16/2024 01	lanjut BAB III	Perbaikan	h
4.	17/2024 01	Bimbingan Bab 1,2,3	Perbaikan	h
5.	09/2024 01	Bimbingan Bab 1,2,3	Perbaikan	h
6.	26/2024 01	ACC Proposal	ACC	h

Bandar Lampung, Januari 2024

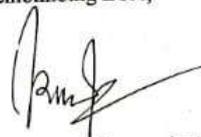
Ketua Prodi D-III Kebidanan



Dr. Ika Fitriä Elmeida, S.SiT., M.Keb

NIP. 197804062006042002

Pembimbing LTA,



(Roslina, S.Psi., M.Kes)

NIP. 197105181989122002

**LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG**

NAMA MAHASISWA : Meglin Silvia Rizki
 NIM : 2115901032
 PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)
 NAMA PEMBIMBING : Nelly Indrasari SSIT, M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	17/29 05	BAB IV	Perbaikan	
2.	20/29 05	BAB V-VI	Perbaikan	
3.	29/29 05	LTA	Disid. Siap dan bidane	
4.				
5.				
6.				

Bandar Lampung, 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan

Pembimbing LTA,




Dr. Ika Fitria Elmeida, S.SiT., M.Keb
 NIP. 197804062006042002

Nelly Indrasari, SSIT, M.Kes
 NIP. 197309061992122001

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR

PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG

NAMA MAHASISWA : Nyelin Silvia Arinda
 NIM : 2115901032
 PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)
 NAMA PEMBIMBING : Rostina S. Pratiwi, M. Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	27/2024 /5	Bab IV Ringkasan	Pembuatan Bab 3-9	
2.	28/2024 /5	Bab V, VI	Pembuatan ringkasan	
3.	29/2024 /5	TA	ACC	
4.				
5.				
6.				

Bandar Lampung, Januari 2024

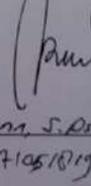
Ketua Prodi D-III Kebidanan



Dr. Ika Fitria Elmeida, S.Si.T., M.Keb

NIP. 197804062006042002

Pembimbing LTA,



(Rostina S. Pratiwi, M. Kes)

NIP. 197105181989122008