

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG  
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG**

Laporan Tugas Akhir, Juni 2024

**Meylin Silvia Arnida  
2115401032**

**Penerapan Teknik Body Mekanik Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.**

**xvi+ 64 Halaman, 1 tabel, 9 gambar, dan 13 lampiran.**

**RINGKASAN**

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia sebesar 3.318 pada trimester I, trimester II sebanyak 4.977 dan trimester III sebanyak 17.341. Prevelensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80%. Tingkat prevelensi nyeri di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan.

Tujuan Asuhan penerapan teknik body mekanik pada Ny.E usia 28 tahun G1P0A0 untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 3 yang dilakukan selama 7 hari.

Metode study kasus ini menggunakan 7 langkah varney dalam bentuk pendokumentasian SOAP. Objek yaitu menerapkan teknik body mekanik untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Subjek asuhan Ny.E usia 28 tahun G1P0A0 hamil 32 minggu di PMB Siti Rusmiati, S.ST. Bdn.

Hasil studi kasus, setelah dilakukan asuhan dengan penerapan teknik body mekanik terbukti terjadi penurunan rasa nyeri punggung bawah yaitu di hari ke-7. Teknik body mekanik bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan dengan penerapan teknik body mekanik yang tepat maka resiko nyeri punggung akan semakin berkurang. Oleh karena itu penggunaan body mekanik yang tepat selama kehamilan sangat penting untuk menjamin fungsi dan anatomi muskuloskeletal yang baik sehingga nyeri punggung dapat di cegah. Penulis menyarankan di PMB untuk bisa menerapkan teknik body mekanik untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci : Teknik Body Mekanik, Nyeri Punggung  
Daftar Bacaan : 19 (2016-2023)

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG**  
**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG**  
Final Project Report, June 2024

**Meylin Silvia Arnida**  
**2115401032**

**Application of Body Mechanical Tecniques to Reduce Back Pain in Pregnant third Trimester Pregnant Woman.**  
**xvi+ 64 pages, 1 tbl, 9 images, and 13 attachments.**

**ABSTRACT**

Based on theIndonesia Ministry of Health (Kemenkes RI), the incidence of back pain in pregnant woman was 3.318 in the first trimester, 4.977 in the second trimester and 17.341 in the trthird trimester. The prevalence of pregnant women experiencing back pain in various regions in Indonesia reaches 60-80%. The level of pain prevalence in Indonesia shows that 68% of pregnant women experience moderate intensity back pain and 32% of pregnant women experience mild intensity back pain.

The aim of the care is to apply the mechanical mind technique to a 28 year old lady G1P0A0 to reduce lower back pain in pregnant women in the third trimester which is carried out for 7 days.

This case study method uses varney's 7 Steps in the form of SOAP documentation. The object is to apply body mechanical techniques to reduce lower back pain in third trimester pregnant women. Subject under the care of Mrs.E aged 28 years G1P0A0 32 weeks pregnant at PMB Siri Rusmiati, S.ST.Bdn.

The result of the case study, after treatment was carried out using body mechanical techniques, it was proven that there was a decrease in lower back pain, namely on the 7<sup>th</sup> day. Body mechanical techniques are useful in reducing back pain in third trimester pregnant women. In conclusion, by implementingappropriate body mechanical techniques, the risk of back pain will decrease. Therefore, the use of appropriate body mechanics during pregnancy is very important to ensure good musculoskeletal function and anatomy so that back pain can be prevented. The author suggests that PMB be able to apply body mechanic techniques to reduce back pain in pregnant women.

Key Words : Body Mechanical Techniques, Back Pain  
Reading List : 19 (2016-2023)