

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1

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

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

---

**IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Rahayu, Amd.Keb  
Alamat : Tanjung Bintang, Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Rispa Sari Putri Ampaisa  
NIM : 1815401137  
Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Telah mengambil studi kasus kebidanan di PMB Sri Rahayu, Amd.Keb sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi DIII Kebidanan Tanjungpurang Politeknik Kesehatan Tanjungpurang.

Lampung Selatan, April 2021

Menyetujui  


**SRI RAHAYU, Amd.Keb**

**NIP.197308011992122002**

Lampiran 2

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK 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. Cici Hairia Dewi  
Umur : 25 tahun  
Alamat : Tanjung Bintang, Lampung Selatan

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien dalam Laporan Tugas Akhir (LTA) yaitu asuhan pada masa kehamilan. Asuhan akan diberikan oleh mahasiswa yang bersangkutan yaitu:

Nama : Rispa Sari Putri Ampaisa  
NIM : 1815401137  
Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Lampung Selatan, April 2021

Mahasiswa,



**Rispa Sari Putri Ampaisa**

Klien,



**Cici Hairia Dewi**

Menyetujui,  
Pembimbing Lahan,



**SRI RAHAYU, Amd.Keb**  
**NIP.197308011992122002**

Lampiran 3

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

---

**LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Tn. Deni Saputra  
Umur : 26 Tahun  
Alamat : Tanjung Bintang, Lampung Selatan

Selaku (SUAMI/KELUARGA/KLIEN)\* telah mendapat penjelasan, memahami dan ikut menyetujui terhadap tindakan yang akan diberikan. Yaitu, melakukan penerapan teknik body mekanik untuk mengurangi nyeri punggung pada masa kehamilan:

Terhadap (ISTRI/KELUARGA/YANG BERSANGKUTAN)\*:

Nama : Ny. Cici Hairia Dewi  
Umur : 25 Tahun  
Alamat : Tanjung Bintang, Lampung Selatan

Lampung Selatan, April 2021

Mahasiswa,

**Rispa Sari Putri Ampaisa**

Klien,

**Cici Hairia Dewi**

Suami/Keluarga,

**Deni Saputra**

Menyetujui,  
Pembimbing Lahan,

**SRI RAHAYU, Amd.Keb**

## **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR BODY MEKANIK**

### **A. Pengertian Body Mekanik**

Body mekanik merupakan penggunaan tubuh yang efisien, terkoordinir dan aman untuk menghasilkan pergerakan dan mempertahankan keseimbangan selama aktivitas. Mekanik tubuh adalah usaha koordinasi muskuloskeletal dan system saraf untuk mempertahankan keseimbangan yang tepat.

Body mekanik mempunyai tiga elemen dasar, yaitu :

1. *Body eligment* (postur tubuh) merupakan susunan geometrik bagian-bagian tubuh dalam hubungannya dengan bagian tubuh yang lain.
2. *Balance* (keseimbangan) merupakan keseimbangan tergantung pada interaksi antar pusat gravitasi, line gravitasi dan base of support.
3. *Coordinated body movement* (gerakan tubuh yang terkoordinasi) dimana body mekanik berinteraksi dalam fungsi muskuloskeletal dan sistem saraf.

### **B. Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Mekanika Tubuh**

1. Status kesehatan
2. Pengetahuan
3. Situasi dan kebiasaan
4. Gaya hidup
5. Emosi
6. Nutrisi

### C. Akibat body mekanik yang buruk

Penggunaan mekanika tubuh secara benar dapat mengurangi pengeluaran energi secara berlebihan. Dampak yang dapat di timbulkan dari penggunaan mekanika tubuh yang salah adalah sebagai berikut:

1. Terjadi ketegangan sehingga timbulnya kelelahan dan gangguan sistem musculoskeletal.
2. Resiko terjadinya kecelakaan pada sistem musculoskeletal seseorang yang salah dalam berjongkok atau berdiri maka akan memudahkan terjadinya gangguan dalam struktur musculoskeletal misal kelainan dalam tulang vertebrata.

### D. Pengukuran skala nyeri



Skala nyeri berdasarkan raut wajah dibagi menjadi :

Raut wajah pertama : tidak ada nyeri yang dirasakan pasien masih bisa tersenyum.

Raut wajah kedua : sedikit nyeri yang dirasakan pasien dengan ekspresi wajah sedikit senyum.

Raut wajah ketiga : nyeri, ekspresi wajah pasien seperti meringis.

Raut wajah keempat : nyeri sedikit lebih parah, ekspresi wajah pasien seperti orang sedih.

Raut wajah kelima : nyeri cukup parah, wajah pasien seperti sedih dan seperti ingin menangis.

Raut wajah keenam : nyeri sangat parah, ekspresi wajah pasien seperti orang yang sangat sedih dan sampai menangis.

Skala nyeri 0-10 (comparative pain scale)

0 : Tidak ada rasa sakit , normal

1 : Nyeri hamper tidak terasa (sangat ringan) seperti di gigit oleh nyamuk

2 : Nyeri ringan (tidak menyenangkan) seperti terasa di cubit

3 : Nyeri sangat terasa seperti hidung di pukul

4 : Kuat, nyeri yang dalam seperti di gigit lebah

5 : Kuat,dalam,dan nyeri menusuk seperti terkilir

6 : Kuat,dalam,dan nyeri yang menusuk kuat lalu mempengaruhi panca indra

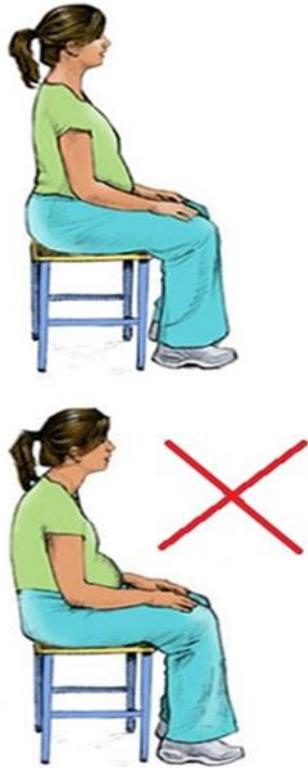
7 : Menyebabkan sulit untuk berkomunikasi dengan baik

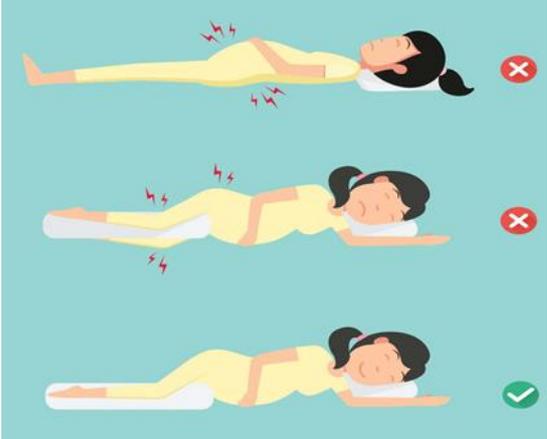
8 : Nyeri sampai sulit untuk berfikir jernih

9 : Nyeri begitu kuat sehingga tidak bisa di toleransi

10 : Nyeri sangat kuat hingga tidak sadarkan diri

## POSISI-POSISI PASIEN

No.	Prosedur	Gambar
1.	<p>Posisi saat duduk</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menekuk lutut dengan cara yang benar. Pastikan posisi lutut lebih tinggi dari pinggul.</li> <li>2. Payudara harus mengarah depan atau sedikit keatas.</li> <li>3. tidak bertumpu pada perut</li> <li>4. Hindari menyilang kaki. kaki harus berpijak di lantai.</li> <li>5. Duduk dengan posisi punggung tegak lurus.</li> <li>6. Atur dagu dan tarik bagian atas kepala seperti saat berdiri</li> </ol>	
2.	<p>Posisi bangun dari duduk</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pijakkan kaki dengan mantap</li> <li>2. Melakukan gerakan panggul kearah depan tanpa menggerakkan bahu</li> <li>3. Condongkan tubuh kearah depan dan tetap lurus</li> <li>4. Berdiri perlahan sampai posisi tegak lurus</li> </ol>	

<p>3.</p>	<p>Posisi saat berdiri &amp; berjalan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala tegak tidak terlalu kedepan, belakang Lengan dan siku dilenturkan lurus</li> <li>2. Bahu santai dan tegak kebelakang</li> <li>3. Jauhkan tulang belikat kebelakang dan dada depan.</li> <li>4. Posisi kaki dan lutut yang santai .</li> <li>5. Hindari melalui jalanan tidak rata.</li> </ol>	
<p>4.</p>	<p>Posisi tidur</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tidur dalam posisi yang mempertahankan kurva punggung, hindari tidur tengkurap.</li> <li>2. Pilih kasur yang rata dan di sarankan tidur miring ke sisi kiri</li> </ol>	

<p>5.</p>	<p>Bangun dari berbaring</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Geser dulu tubuh ketepi, kemudian tekuk lutut</li> <li>2. Angkat tubuh ibu perlahan</li> <li>3. putar tubuh lalu perlahan turunkan kaki ibu</li> <li>4. tarik nafas untuk menghindari rasa mual da menjegah pertambahan nyeri pada punggung</li> </ol>	
<p>6.</p>	<p>Mengangkat dan mengambil benda</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pastikan pijakan kaki cukup kokoh dan punggung tetap tegak</li> <li>2. punggung tetap lurus selama mengangkat benda</li> <li>3. jangan membungkuk ke depan pada pinggang dengan lutut karena akan beresiko terjatuh</li> </ol>	

7.	Melakukan penerapan & perbaikan mekanika tubuh ibu selama 7 hari kemudian dilakukan evaluasi apakah ibu sudah mampu menerapkan mekanika tubuh secara baik dan benar dengan observasi langsung.	
----	--	--

## LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG

Penilaian Nyeri Punggung Kunjungan Pertama

Nama Responden : My.C

Tanggal : Rabu, 14 April 2021

Bagaimana nyeri yang ibu rasakan pada bagian punggung?

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



Keterangan :

Skala nyeri 0-10 (comparative pain scale)

0 : Tidak ada rasa sakit , normal

1-2 : Nyeri hampir tidak terasa (sangat ringan) seperti di gigit oleh nyamuk, Nyeri ringan (tidak menyenangkan)

3 : Nyeri sangat terasa seperti hidung di pukul

4 -6 : Nyeri Kuat yang di rasakan

7 : Menyebabkan sulit untuk berkomunikasi dengan baik

8-9 : Nyeri sampai sulit untuk berfikir jernih, Nyeri begitu kuat

10 : Nyeri sangat kuat hingga tidak sadarkan diri

## LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG

Penilaian Nyeri Punggung Kunjungan Kedua

Nama Responden : My.C

Tanggal : Rabu, 21 April 2021

Bagaimana nyeri yang ibu rasakan pada bagian punggung?

1. Apakah minggu ini lebih sakit dari minggu kemarin?

Ya  Tidak

2. Apakah hari ini lebih sakit dari hari pertama?

Ya  Tidak

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



Keterangan :

Skala nyeri 0-10 (comparative pain scale)

0 : Tidak ada rasa sakit , normal

1-2 : Nyeri hampir tidak terasa (sangat ringan) seperti di gigit oleh nyamuk, Nyeri ringan (tidak menyenangkan)

3 : Nyeri sangat terasa seperti hidung di pukul

4-6 : Nyeri Kuat yang di rasakan

7 : Menyebabkan sulit untuk berkomunikasi dengan baik

8-9 : Nyeri sampai sulit untuk berfikir jernih, Nyeri begitu kuat

10 : Nyeri sangat kuat hingga tidak sadarkan diri

## LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG

Penilaian Nyeri Punggung Kunjungan Ketiga

Nama Responden : My L

Tanggal : Rabu, 05 Mei 2024

Bagaimana nyeri yang ibu rasakan pada bagian punggung?

1. Apakah minggu ini lebih sakit dari 2 minggu lalu?

Ya  Tidak

2. Apakah hari ini lebih sakit dari hari pertama?

Ya  Tidak

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



Keterangan :

Skala nyeri 0-10 (comparative pain scale)

- 0 : Tidak ada rasa sakit , normal
- 1-2 : Nyeri hampir tidak terasa (sangat ringan) seperti di gigit oleh nyamuk, Nyeri ringan (tidak menyenangkan)
- 3 : Nyeri sangat terasa seperti hidung di pukul
- 4-6 : Nyeri Kuat yang di rasakan
- 7 : Menyebabkan sulit untuk berkomunikasi dengan baik
- 8-9 : Nyeri sampai sulit untuk berfikir jernih, Nyeri begitu kuat
- 10 : Nyeri sangat kuat hingga tidak sadarkan diri

## DOKUMENTASI

