

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Laporan Tugas Akhir, Juni 2021

Rispa Sari Putri Ampaisa
1815401137

Penerapan Teknik Body Mekanik Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di PMB Sri Rahayu, Amd.Keb. Lampung Selatan, 2021.

Xv+54 halaman, 22 singkatan, 1 tabel, 3 lampiran

ABSTRAK

Pada kehamilan di trimester III masalah ketidaknyamanan yang timbul yaitu salah satunya rasa nyeri pada punggung. Hal ini merupakan suatu masalah yang memerlukan pemahaman sebagai asuhan kehamilan untuk di berikan sesuai dengan kebutuhan yang di perlukan oleh ibu hamil. Masalah yang dialami Ny.C yaitu merasa khawatir karena pada kehamilan pertama mengalami nyeri pada punggung sehingga dapat menghambat mobilisasi pada masa kehamilan.

Tujuan penerapan body mekanik terhadap Ny. C adalah untuk mengurangi nyeri pada punggung dan mengurangi ketegangan pada otot serta mengurangi resiko terjadinya cedera. Dan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung serta membentuk aktivitas sehari-hari yang aman selama kehamilan maka perlu penerapan body mekanik yang benar.

Body mekanik pada ibu hamil yaitu posisi tubuh yang baik untuk mempertahankan keseimbangan tubuh selama aktivitas serta menyesuaikan perubahan tubuh pada masa kehamilan, memfasilitasi pergerakan tubuh dan memungkinkan mobilisasi fisik yang efisien sehingga nyeri pada punggung dapat teratasi.

Metode asuhan yang digunakan dalam menyusun laporan ini adalah melalui manajemen kebidanan 7 langkah Varney dan pengumpulan data menggunakan data primer dan data skunder, format pengkajian ibu hamil serta di dokumentasikan dengan metode SOAP.

Berdasarkan uraian di atas, hasil asuhan yang dilakukan terhadap Ny.C di PMB Sri Rahayu Amd.Keb adalah pada kunjungan hari pertama didapati pemeriksaan pada punggung ibu nampak merasakan sakit. Kemudian dilihat dari ekspresi wajah skala nyeri berada di skala 3, setelah di lakukan asuhan selama 3 minggu di dapatkan bahwa nyeri dirasa berkurang sehingga penerapan body mekanik efektif mengurangi ketegangan pada otot dan nyeri pada punggung. Penulis menyarankan kepada tenaga Kesehatan di PMB Sri Rahayu Amd.Keb untuk menerapkan body mekanik pada ibu hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada kehamilan.

Kata kunci : Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil, Teknik Body Mekanik

Daftar bacaan : 15 (2006-2021)

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Final Project Report, Juni 2021

Rispa Sari Putri Ampaisa
1815401137

Application of Mechanical Body Techniques to Reduce Back Pain in Pregnant Women at PMB Sri Rahayu, Amd.Keb. South Lampung, 2021.

XV+54 pages, 22 Abbreviations, 1 tables, 3 Attachments

Abstract

In pregnancy in the third trimester, discomfort problems that arise, one of which is back pain. This is a problem that requires understanding as pregnancy care to be provided in accordance with the needs of pregnant women. The problem that Mrs. C experienced was feeling worried because in her first pregnancy she experienced back pain so that it could hinder mobilization during pregnancy.

The purpose of applying body mechanics to Ny. C is to reduce back pain and reduce muscle tension and reduce the risk of injury. And to reduce back pain complaints and establish safe daily activities during pregnancy, it is necessary to apply the correct body mechanics.

Body mechanics in pregnant women is a good body position to maintain body balance during activities and adjust body changes during pregnancy, facilitate body movement and allow efficient physical mobilization so that back pain can be resolved.

The method of care used in compiling this report is through Varney's 7-step midwifery management and data collection using primary and secondary data, assessment format for pregnant women and documented by the SOAP method.

Based on the description above, the results of the care that was carried out on Mrs. C at PMB Sri Rahayu Amd. Keb was that on the first day of visit it was found that the mother's back was found to feel pain. Then, judging from the facial expressions, the pain scale is on a scale of 3, after being given care for 3 weeks, it was found that the pain was reduced so that the application of body mechanics was effective in reducing muscle tension and back pain. The author suggests to health workers at PMB Sri Rahayu Amd.Keb to apply body mechanics to pregnant women to reduce back pain complaints in pregnancy.

Keywords : Back Pain in Pregnant Women, Body Mechanical Techniques

Reading List : 15 (2006-2021)