

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
LAPORAN TUGAS AKHIR**

**ASHRI ULFA NURLAILA
E.15154.01.003**

**PENATALAKSANAAN BODY MEKANIK UNTUK MENURUNKAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

ABSTRAK

Xiv bagian awal + 38 halaman + 3 tabel + 8 gambar + 9 lampiran
Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil trimester III yang biasanya akan meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya. Nyeri punggung merupakan nyeri yang dirasakan pada area vertebra, terutama timbul akibat peregangan berlebihan atau kelelahan serta membungkuk, mengangkat atau berjalan berlebihan. Asuhan ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan body mekanik (mekanika tubuh) terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja BPM Bd. D Kecamatan Sindangkasih Kabupaten Ciamis. Pemberian body mekanik dilakukan 1 kali dan diobservasi selama 3 hari. Maka dapat ditarik kesimpulan hasil asuhan menunjukkan bahwa body mekanik (mekanika tubuh) efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan asuhan body mekanik skala nyeri rata-rata 4-5 dan setelah diberikan asuhan body mekanik skala nyeri rata-rata 2-3 di wilayah kerja BPM Bd. D Kecamatan Sindangkasih Kabupaten Ciamis.
Kata Kunci : Body mekanik, ibu hamil, nyeri punggung.
Daftar Pustaka : 12 (2010-2017)

**DIPLOMA III MIDWIFERY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA UNIVERSITY
REPORT FINAL PROJECT**

**ASHRI ULFA NURLAILA
E.15154.01.003**

**MANAGEMENT OF MECHANICAL BODY TO REDUCE BACK PAIN IN
PREGNANT WOMEN TRIMESTER III**

ABSTRACT

Xiv start section + 38 pages + 3 tables + 8 pictures + 9 attachments

Back pain is one of the inconveniences of third trimester pregnant women who will usually increase in intensity as pregnancy progresses because this pain is a result of a shift in a woman's center of gravity and posture. Back pain is pain that is felt in the vertebral area, especially arising from excessive stretching or fatigue and bending, lifting or excessive walking. This care aims to determine the effectiveness of the mechanical body (body mechanics) to reduce back pain in pregnant women in the third trimester in the BPM Bd work area. D Sindangkasih District, Ciamis Regency. The mechanical body was given once and observed for 3 days. Then it can be concluded that the results of care show that the mechanical body (body mechanics) is effective against decreasing back pain in pregnant women in the third trimester before being given mechanical body care an average pain scale of 4-5 and after being given mechanical body care an average pain scale of 2- 3 in the BPM Bd working area. D Sindangkasih District, Ciamis Regency.

Keywords: Body mechanic, pregnant women, back pain.

Bibliography : 12 (2010-2017)