

# PENGARUH BODY MEKANIK TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

Fadhilah Mutiara Dewi, Rita Riyanti Kusumadewi, S.ST., M.Kes  
[202016013.students@aiska-university.ac.id](mailto:202016013.students@aiska-university.ac.id)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Perubahan anatomi dan fisiologis sebagai bentuk yang wajar dari masa kehamilan. Hal tersebut dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan terlebih lagi pada sistem muskuloskeletal yang menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil. Rasa sakit yang ditimbulkan dari nyeri ini membuat penderita mengalami keterbatasan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Nyeri punggung dapat diatasi dengan body mekanik yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Body Mekanik atau mekanika tubuh pada ibu hamil yaitu posisi tubuh yang benar untuk menyesuaikan perubahan pada postur tubuh terutama tulang punggung lordosis.

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh body mekanik terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental* dengan rancangan design *One Grup Pre-Test Post-Test*. Menggunakan teknik sampling berupa *consecutive sampling*, sampel 20 ibu hamil trimester II dan trimester III. Analisa data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon sign rank test*.

**Hasil Penelitian:** Nyeri Punggung sebelum dilakukan penerapan body mekanik sebagian besar mengeluhkan nyeri di tingkat nyeri sedang, sedangkan tingkat kecemasan setelah dilakukan penerapan body mekanik sebagian besar adalah nyeri ringan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai menunjukkan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar  $0.001 < 0.05$  yang artinya ada pengaruh body mekanik terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

**Kesimpulan:** Body Mekanik berpengaruh untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

**Kata Kunci:** body mekanik, nyeri punggung, ketidaknyamanan ibu hamil