

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURING
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN TANJUNGPURING
Laporan Tugas Akhir, Maret 2022**

Titik Rahmawati

1915401063

Penerapan Rendam Air Hangat Campur Garam Terhadap Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester 3 Ny. S Di PMB Siti Rohmah, Neglasari, Lampung selatan 2022

Lxxvi+76 Halaman, 6 Tabel, 6 Lampiran

RINGKASAN

Kehamilan adalah proses yang terjadi dari pembuahan sampai kelahiran. Pada saat kehamilan terjadi perubahan-perubahan pada ibu hamil baik fisik maupun psikologis. Proses adaptasi tersebut kadang membuat ibu hamil merasakan ketidaknyamanan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil yaitu Kram kaki. Kaki kram saat hamil biasanya terjadi di area betis dan kerap kali terasa menyakitkan, bahkan terkadang sampai tidak dapat digerakkan. wanita hamil kram kaki sebesar 15-20%. Untuk mengatasinya bisa menggunakan metode farmakologi dan non-farmakologi.

Tujuan melakukan Asuhan dengan menggunakan Penerapan rendam air hangat campur garam yaitu untuk membantu mengurangi Kram kaki dengan metode non Farmakologi.

Metode yang digunakan yaitu dengan metode rendam kaki non-Farmakologi air hangat campur garam. Data yang diambil adalah data primer dan sekunder yang didapat dari hasil observasi dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Pengukuran Kram Kaki menggunakan Lembar Skor skala nyeri NRS.

Hasil yang didapatkan dari penerapan Asuhan yang diberikan kepada Ny. S yaitu Penerapan rendam air hangat campur garam yang dilakukan selama 3 hari dan lamanya 10-20 menit efektif untuk membantu mengurangi nyeri kram kaki setelah diberikan terapi rendam air hangat campur garam. Penulis mengharapkan kepada tenaga kesehatan bahwa metode ini bisa diterapkan untuk membantu mengurangi Kram kaki pada Ibu Hamil.

Kata Kunci : Kram kaki, Air Garam, Rendam kaki
Daftar Bacaan : 16 (2007-2020)

HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNG KARANG
DIPLOMA IN MIDWIFERY STUDY PROGRAMME OF TANJUNG KARANG
Final project Report, Maret 2022

Titik Rahmawati
1915401063

Application of Salt Mixed Warm Water Soak Against Leg Cramps in 3rd Trimester Pregnant Women Ny. S At PMB Siti Rohmah, Neglasari, South Lampung 2022

Lxxvi+76 Pages, 2 Tables, 5 Attachment

ABSTRACT

Pregnancy is a process that occurs from conception to birth. During pregnancy there are changes in pregnant women both physically and psychologically. This adaptation process sometimes makes pregnant women feel discomfort. One of the discomforts of pregnant women is leg cramps. Leg cramps during pregnancy usually occur in the calf area and are often painful, sometimes even immobile. Pregnant women have leg cramps by 15-20%. To overcome this, pharmacological and non-pharmacological methods can be used.

The purpose of doing care using the application of warm water mixed with salt is to help reduce leg cramps with non-Pharmacological methods.

The method used is the non-Pharmacological foot soak method with warm water mixed with salt. The data taken are primary and secondary data obtained from observations and documented in SOAP form. Leg cramps were measured using the NRS Pain Score Sheet.

The results obtained from the application of the care given to Mrs. S, namely the application of warm water mixed with salt for 3 days and the duration of 10-20 minutes is effective to help reduce leg cramping pain after being given warm water mixed salt soak therapy. The author hopes to health workers that this method can be applied to help reduce leg cramps in pregnant women.

Keywords : leg cramps, salt water, soak feet
Reading List : 16(2007-2020)