

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Laporan Tugas Akhir, Mei 2025

Mahnar Putri Utami 2215471055

Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Trimester III Dengan Kram Kaki Menggunakan Rendam Air Hangat Dengan Garam Ny.D di TPMB Siti Marwiyah Lampung Timur

xvi + 68 halaman + 12 tabel + 7 gambar + 5 lampiran

RINGKASAN

Selama kehamilan ibu hamil trimester III biasanya mengalami ketidaknyamanan salah satunya seperti kram kaki. Berdasarkan data TPMB Siti Marwiyah Lampung Timur kejadian kram kaki sebesar 11,43% dari 35 ibu hamil pada Bulan Februari – Maret 2025. Didapatkan hasil pengkajian data subjektif mengeluh kram kaki saat malam sejak 1 minggu dan sering terbangun di malam hari saat kram kaki. Dari hasil pengkajian data objektif :TD 95/67 mmhg, TFU 30 cm, TBJ 2790 gram, DJJ teratur, HB 12,5 g/dl, Skala nyeri 5 (nyeri sedang). Diagnosa Ny.D usia 24 tahun G₁P₀A₀ usia kehamilan 33 minggu dengan masalah kram kaki dan sering terbangun malam hari saat kram kaki. Rencana asuhan ibu hamil dengan menjelaskan tanda bahaya trimester III, penyebab, ketidaknyamanan, edukasi posisi tidur, menjelaskan tentang asuhan yang akan diberikan, istirahat cukup, konsumsi tablet fe dan makanan bergizi seimbang.

Pelaksanaan awal 08 april - 13 april 2025 ibu mengatakan kram kaki, memberikan asuhan ibu hamil trimester III, tanda bahaya, penyebab keluhan, ketidaknyamanan, edukasi posisi tidur, memperkenalkan rendam air hangat dengan garam, melakukan informed consent, memberikan penilaian kram kaki dengan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) hasilnya 5 (nyeri sedang). Kunjungan ke-2 melakukan asuhan untuk mengurangi kram kaki dengan pemberian rendam air hangat dengan garam epsom, edukasi berjemur di pagi hari, konsumsi tablet fe. Kunjungan ke-3 penilaian skala nyeri 4 (nyeri sedang) ingatkan ibu untuk dilakukan rendam air hangat dengan garam epsom, edukasi berjemur di pagi hari, konsumsi tablet fe. kunjungan ke-4 dan ke-5 penilaian skala nyeri menjadi 2 (nyeri ringan) ingatkan ibu untuk evaluasi rendam air hangat dengan garam epsom, senam hamil, edukasi posisi tidur. Pada kunjungan ke-6 terjadi penurunan skala nyeri dengan hasil 1 (nyeri ringan) sudah tidak terasa kram kaki.

Evaluasi pelaksanaan asuhan setelah 6 kali kunjungan dengan 5 kali intervensi didapatkan hasil skala nyeri kram kaki ibu mengalami penurunan dari 5 (nyeri sedang) menjadi 1 (nyeri ringan) sudah tidak terasa kram kaki, konsumsi vitamin calvid dan tablet fe, sudah tidak merasakan pusing, tidur malam jadi membaik.

Disimpulkan asuhan kebidanan ibu hamil trimester III ini dapat memulihkan kondisi ibu skrining sudah dilaksanakan serta kehamilan ibu normal kram kaki dan kebiasaan ibu sering terbangun malam hari saat kram sudah teratasi. Rendam air hangat dan garam epsom yang mengandung magnesium dapat membantu merilekskan otot yang tegang, meningkatkan sirkulasi darah serta mampu mengurangi keluhan kram kaki. Saran tenaga kesehatan dapat mempertimbangkan rendam air hangat dan garam epsom, senam hamil, sebagai pilihan pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi kram kaki pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Kram kaki, senam hamil, rendam kaki, air garam

Daftar bacaan : 28 (2016 – 2024)