

BAB III

TINJAUAN KASUS

A. Kunjungan Awal

Tempat pengkajian : TPMB Siti Marwiyah,S.Tr.Keb.,Bdn
Tanggal pengkajian : 08 April 2025
Pukul : 09.15 wib
Pengkaji : Mahniar Putri Utami

1. Data subjektif

a. Identitas /Biodata

Nama ibu	: Ny.D	Nama suami	: Tn.P
Umur	: 24 tahun	Umur	: 24 tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Pendidikan	: SMA	Pendidikan	: SMP
Pekerjaan	: IRT	Pendidikan	: Wiraswasta
Alamat	: Brawijaya	Alamat	: Brawijaya

b. Alasan kunjungan saat ini

Ibu mengatakan ingin memeriksa kehamilannya dengan mengeluh kram kakinya sejak 1 minggu yang lalu dan sering terbangun malam hari saat kram kaki terjadi

c. Riwayat menstruasi

HPHT : 20-09-2024
TP : 27-06-2025
Siklus : 28 hari
Masalah : tidak ada

d. Riwayat kehamilan saat ini

Kunjungan pertama : G₁P₀A₀ pada usia kehamilan 33 minggu
Masalah yang dialami : Kram kaki saat malam hari nyeri dan waktu tidur malam hari berkurang.

e. Riwayat kehamilan, persalinan dan nifas yang lalu

Ibu mengatakan ini kehamilan pertamanya

f. Riwayat imunisasi

Ibu mengatakan sudah imunisasi TT lengkap

g. Riwayat yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi

Ibu mengatakan tidak pernah mengalami penyakit yang berhubungan dengan Kesehatan reproduksi seperti sifilis, kulit kelamin dan lainnya

h. Riwayat penyakit keluarga

Ibu mengatakan keluarganya tidak memiliki riwayat penyakit menahun, menurun dan menular.

i. Kontrasepsi yang digunakan

Ibu mengatakan belum menggunakan KB

j. Pola pemenuhan nutrisi

Sebelum hamil : Nafsu makan biasa 3x sehari dengan 200 gram nasi, sayur 1 mangkuk kecil (sop, wortel, tahu, bayam, brokoli), lauk pauk (ikan lele, ikan laut)

Setelah hamil : Nafsu makan biasa 3x sehari dengan 100 gram nasi, sayur 1 mangkuk kecil (kangkung, toge, wortel,) lauk pauk (ikan asin, ikan lele, ikan gurami) ibu tidak suka makan bayam dan brokoli

Minum : Minumnya 7-8 gelas sehari dengan air putih dan minum susu 1-2 gelas dalam sehari pagi dan malam hari

Buah : Pepaya dan pisang di konsumsi seminggu 2-3 hari saja

k. Pola eliminasi

BAB : 1x dalam sehari berbau khas, dan berwarna khas

BAK : 6-7x dalam sehari, warna jernih dan tidak ada keluhan selama BAK

l. Personal hygiene

Sebelum hamil : ibu sehari mandi 2 kali sebelum hamil

Saat hamil : ibu mandi sehari 1 kali saat hamil

m. Aktivitas sehari-hari

Pola istirahat sebelum hamil : Ibu mengatakan tidur siang hanya 2-3 jam saja serta tidur malam 5-6 jam dan posisi tidur ibu lebih tinggi kepala dari pada kaki.

Pola istirahat setelah hamil : Ibu mengatakan tidur siang hanya 1 jam saja serta tidur malam 2 jam dan posisi tidur ibu lebih tinggi kepala dari pada kaki.

Pola aktivitas sebelum hamil : Ibu mengatakan sehari-harinya bekerja di PT 7-8 jam sehari bersama suaminya dan jarang sekali ibu melakukan aktivitas seperti olahraga santai ataupun senam hamil dipagi hari

Pola aktivitas sesudah hamil : Ibu mengatakan sehari-harinya dirumah jarang sekali melakukan aktivitas seperti senam hamil maupun jalan sehat dipagi hari, menyapu rumah, dan bersih-bersih halaman rumah.

n. Riwayat sosial

Ibu mengatakan kehamilan ini sangat direncanakan serta diinginkan oleh keluarga dan suami, namun saat kehamilan di usia 3 bulan suami meninggal dunia, keluarga dari suami sangat mendukung dan support selalu agar ibu merasa senang dan bahagia hingga bayinya lahir ke dunia. ibu sangat menginginkan sekali jika nanti melahirkan di PMB Siti Marwiyah lampung timur yang lumayan jauh dari rumahnya namun sangat percaya jika melahirkan disana.

2. Data objektif

a. Pemeriksaan umum

Keadaan umum : baik

Kesadaran umum : composmentis

Tanda tanda vital

Tekanan darah	: 95/64 mmhg
Nadi	: 87x /menit
Pernapasan	: 20x/menit
Suhu	: 36,1 °c
TB	: 157 cm
Bb sebelum hamil	: 45 kg
Bb sekarang	: 57 kg
IMT	: 23,17
Lila	: 25 cm

b) Pemeriksaan fisik

Kepala dan wajah	: Simetris tidak ada oedema dan tidak ada nyeri Tekan
Mata	: Normal konjungtiva merah muda dan sklera berwarna putih
Leher	: Tidak ada pembengkakan pada kelenjar tyroid dan limfe
Payudara	: Simetris, areola bersih, puting susu menonjol tidak ada nyeri tekan, adanya pengeluaran kolostrum
Abdomen	: Tidak ada luka bekas operasi
Leopold I	: TFU teraba 3 jari diatas px, teraba bulat, lunak, dan tidak melenting adalah bokong
Leopold II	: Pada bagian perut kiri ibu teraba bagian rata keras dan memanjang seperti papan punggung, bagian kanan ibu teraba bagian terkecil janin yaitu ekstermitas (Puki).
Leopold III	: Bagian terbawah janin teraba bulat keras dan melenting adalah kepala

Leopold IV	:	Bagian terbawah janin belum memasuki PAP
Mc Donald	:	30 cm
TBJ	:	$(30 - 12) \times 155 = 2780$ gram
Djj	:	145x/menit
Ekstermitas	:	Tidak terdapat edema kanan dan kiri, reflek patella positif
Skala nyeri	:	5 (nyeri sedang)

c) Pemeriksaan penunjang

Hb	:	12,5 gr/dl
Sifilis	:	non reaktif
Hbs.ag	:	non reaktif

3. Analisis

Diagnose	:	Ny.D usia 24 tahun G ₁ P ₀ A ₀ usia kehamilan 33 minggu janin tunggal hidup intrauteri presentasi kepala.
Masalah	:	Kram kaki dan sering terbangun saat malam hari
Masalah potensial	:	keterbatasan aktivitas

4. Penatalaksanaan

Tabel 7
Penatalaksanaan Kunjungan Awal

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu	Tindakan	Paraf	Waktu	Evaluasi Tindakan	Paraf
Beritahu Ibu Hasil Pemeriksaan	09.35 WIB	Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu yaitu : - TD : 95/64 mmhg - N : 85x/menit - RR : 20x/menit - S : 36,1 °c - Bb : 57 kg - Skala nyeri : 5 - Kualitas tidur ibu berkurang waktu tidur siang 1-2 jam dan tidur malam 3-4 jam sehari. Hasil pemeriksaan pada ibu hamil - Leopold I : TFU teraba 3 jari diatas PX - Leopold II : Pada bagian perut kiri ibu teraba Punggung dan bagian kanan teraba bagian kecil- kecil janin yaitu ekstermitas - Leopold III : Bagian terbawah janin Teraba bulat dan melenting adalah kepala - Leopold IV : Bagian terbawah janin Belum Memasuki PAP Kedadaan kehamilan ibu normal dengan keluhan yang ibu rasakan merupakan keluhan fisiologis ketidaknyamanan akibat perubahan kehamilan trimester III.	 Niar	09.40 WIB	Ibu sudah mengetahui hasil pemeriksaan yang telah dilakukan	 Niar

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu	Tindakan	Paraf	Waktu	Evaluasi Tindakan	Paraf
Menjelaskan tanda bahaya kehamilan trimester iii	09.47 WIB	Menjelaskan Beberapa Tanda Bahaya Trimester III Yaitu: - Perdarahan pervaginam - Sakit kepala hebat - Bengkak pada wajah dan tangan - Keluarnya cairan pervaginam - (ketuban pecah dini) - Janin dirasakan kurang pergerakanya	 Niar	09.55 WIB	Ibu Sudah Mengerti Tanda Bahaya Trimester III	 Niar
Menjelaskan penyebab keluhan yang ibu rasakan	09.30 WIB	Penyebab keluhan kram kaki yang ibu rasakan yaitu : - Kurangnya beraktivitas seperti melakukan olahraga santai dan senam hamil - Kurangnya ketidakseimbangan mineral dalam tubuh seperti kalsium, potassium dan magnesium - Pertambahan berat badan seiring bertambahnya usia kehamilan - Posisi tidur lebih meninggikan kepala dari pada kaki - Kualitas tidur berkurang akibat kram yang dirasakan saat malam hari	 Niar	09.35 WIB	Ibu sudah mengetahui ketidaknyamanan trimester 3 bagi ibu	 Niar
Menjelaskan ketidaknyamanan ibu hamil trimester 3	09.31 WIB	Menjelaskan Beberapa Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Seperti : - Oedema atau bengkak - Sering BAK - Gatal dan kaku pada jari - Haemorroid (Wasir) - Insomnia - Keputihan	 Niar	09.35 WIB	Ibu sudah mengetahui ketidaknyamanan trimester 3 bagi ibu	 Niar

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu	Tindakan	Paraf	Waktu	Evaluasi Tindakan	Paraf
		- Kram kaki adalah berkrontaksinya otot betis atau telapak kaki secara tiba-tiba.				
Berikan edukasi tentang posisi tidur yang nyaman	09.50 WIB	Memberikan edukasi kepada ibu tentang Posisi tidur yang nyaman adalah dengan lebih meningikan kaki dari pada kepala saat tidur dan jangan terlalu duduk ataupun berdiri terlalu lama.	 Niar	09.55 WIB	Ibu mengerti posisi tidur yang nyaman.	 Niar
Menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi makanan yang tinggi kalsium, magnesium dan potasium	10.30 WIB	Anjurkan ibu untuk makan makanan yang tinggi kalsium itu seperti susu, keju, sayuran (bayam, brokoli, sawi) dan (ikan sarden). tinggi magnesium seperti buah (pisang dan alpukat) kacang kacangan (tahu dan tempe). tinggi potassium (kentang, bayam, tomat, ikan kembung, ikan teri, ubi jalar, kacang merah).	 Niar	10.40 WIB	Ibu bersedia mengkonsumsi makan-makanan yang tinggi kalsium, magnesium dan potassium untuk mengurangi terjadinya kram kaki	 Niar
Jelaskan pada ibu tentang asuhan yang akan diberikan	10.00 WIB	1) Menjelaskan pada ibu tentang asuhan yang akan diberikan adalah rendam air hangat dan garam yang bertujuan untuk merelaksasi otot otot betis 2) Senam hamil bertujuan untuk mengoptimalkan keseimbangan tubuh serta gerakan kehamilan sehingga mengurangi keluhan fisik seperti sakit pinggang dan kram pada kaki. 3) Berjemur dibawah sinar matahari saat pagi hari sebelum jam 10.00 wib selama 20-30 menit dilakukan setidaknya 2 kali dalam 1 minggu yang bertujuan untuk mencukupi asupan vitamin D, kesehatan tulang janin dan mencegah kram kaki.	 Niar	10.25 WIB	Ibu sudah memahami asuhan yang akan diberikan untuk mengurangi kram kaki yang dirasakan	 Niar

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu	Tindakan	Paraf	Waktu	Evaluasi Tindakan	Paraf
Menganjurkan kepada keluarga untuk selalu memberi support dan dukungan kepada ibu	10.46 WIB	Menganjurkan keluarga untuk selalu memberi support serta dukungan supaya ibu tetap sehat dan senang karena selalu ada keluarga yang memberikan support	 Niar	10.52 WIB	Keluarga mengerti dan akan selalu memberikan support ibu selalu	 Niar
Memberikan tablet fe dan multivitamin kepada ibu	10.56 WIB	Menganjurkan ibu untuk tetap selalu mengkonsumsi tablet fe 1x1 dalam sehari dan multivitamin (calvid) diminum 1x1 dalam sehari	 Niar	11.05 WIB	Ibu mengerti dan akan melanjutkan mengkonsumsi tablet fe serta vitamin yang diberikan	 Niar
Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup	11.10 WIB	Anjurkan ibu untuk istirahat yang cukup dengan mengantikan waktu tidur malam jadi disiang hari	 Niar	11.15 WIB	Ibu sudah mengerti cara mengatur pola istirahat tidur ibu agar tidak berkurang saat malam hari	 Niar
Beri kesepakatan kunjungan ulang dan pemantauan kram kaki ibu	11.23 WIB	Kunjungan ulang akan dilakukan selama 5 hari dan melakukan pemantauan kram kaki ibu secara home visit .	 Niar	11.26 WIB	ibu menyetujui untuk dilakukan home visit.	 Niar

B. Catatan Perkembangan I

Hari : Rabu

Tanggal /Jam : 9 april 2024 09.15 wib

1. Data subjektif

Ibu mengatakan masih mengalami kram pada kakinya dengan skala nyeri masih sama seperti kemarin dan sering terbangun malam hari saat kram kaki terjadi

2. Data objektif

Pemeriksaan umum

Keadaan umum : baik

Kesadaran : composmentis

Tanda tanda vital

- Tekanan darah : 100/67 mmhg

- Nadi : 86x/menit

- Pernapasan : 20x/menit

- Suhu : 36,3 °c

- Djj : 147x/ menit

- Skala nyeri : 5 (nyeri sedang)

3. Analisis

Diagnose : Ny.D usia 24 tahun G₁P₀A₀ usia kehamilan 33 minggu 1 hari janin tunggal hidup intrauteri presentasi kepala

Masalah : Kram kaki dan sering terbangun saat malam hari

Masalah potensial : keterbatasan aktivitas

4. Penatalaksanaan

Tabel 8
Kunjungan Kedua Intervensi 1

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu	Tindakan	Paraf	Waktu	Evaluasi Tindakan	Paraf
Beritahu ibu hasil pemeriksaan	09.20 WIB	Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu yaitu : - TD : 100/67 mmhg - : 86x/menit - RR : 20x/menit - S : 36,3 °c - Djj : 147x/ menit - Bb : 44 kg - Tb : 152 cm	 Niar	09.25 WIB	Ibu sudah mengetahui hasil pemeriksaan yang telah dilakukan	 Niar
Menjelaskan hal hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi kram kaki	09.30 WIB	hal yang dapat dialami untuk mengurangi kram kaki pada ibu yaitu 1) Melakukan peregangan ringan pada kaki, terutama betis, sebelum tidur dapat membantu mencegah kram. 2) Jaga Hidrasi: Minum cukup air putih sepanjang hari sangat penting untuk mencegah kram karena dehidrasi bisa memicu kejang otot. 3) Pijat Kaki: Memijat kaki secara lembut, terutama pada area yang kram, dapat membantu meredakan nyeri dan kejang otot. 4) Kompres Hangat: Mengompres kaki dengan air hangat atau mandi air hangat dapat membantu menenangkan otot dan mengurangi ketegangan.	 Niar	09.35 WIB	Ibu sudah memahami cara mengurangi kram pada kaki jika terjadi lagi	 Niar

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu	Tindakan	Paraf	Waktu	Evaluasi Tindakan	Paraf
Menjelaskan hal hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi kram kaki	09.30 WIB	Olahraga Ringan seperti berjalan kaki dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi risiko kram. 5) Hindari Duduk atau Berbaring Terlalu Lama Jika memungkinkan hindari duduk atau berbaring terlalu lama, karena posisi ini dapat memicu kram. 6) Konsumsi Makanan Kaya Nutrisi Memastikan asupan nutrisi yang cukup, terutama magnesium, kalium, dan kalsium, dapat membantu menjaga kesehatan otot dan mencegah kram. 7) Posisi Tidur yang Nyaman seperti Tidur dengan posisi yang nyaman, misalnya dengan mengangkat kaki saat berbaring dapat membantu mengurangi tekanan pada otot dan mencegah kram.	 Niar	09.35 WIB	Ibu sudah memahami cara mengurangi kram pada kaki jika terjadi lagi	 Niar
Melakukan asuhan rendam air hangat dan garam	10.05 WIB	Melakukan asuhan perendaman kaki dengan air hangat dan dicampur garam epsom bertujuan untuk memberikan relaksasi pada otot sehingga dapat mengurangi rasa sakit. Dilakukan selama 10-20 menit, pastikan kaki terendam sampai batas mata kaki. Setelah selesai perendaman kaki, lap kaki dengan menggunakan handuk bersih dan lakukan hingga kering	 Niar	10.10 WIB	Ibu bersedia dilakukan asuhan yang sudah di jelaskan	 Niar
Anjurkan ibu untuk tetap melanjutkan mengkonsumsi tablet fe dan memberikan tablet calvid pada ibu untuk penambah kalsium pada tubuh ibu	10.45 WIB	Menganjurkan ibu untuk tetap konsumsi tablet fe 1x1 setiap hari selama kehamilan dan minum tablet calvid 1x1 untuk penambah kalsium pada tubuh ibu	 Niar	10.50 WIB	Ibu mengerti dan akan melanjutkan mengkonsumsi tablet fe dan tablet calvid	 Niar

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu	Tindakan	Paraf	Waktu	Evaluasi Tindakan	Paraf
Melakukan pemantauan pada kram kaki ibu	11.00 WIB	Dilakukannya pemantauan kram kaki ibu secara home visit selama 5 hari berturut-turut	 Niar	11.05 WIB	Ibu bersedia akan dilakukan pemantauan secara home visit	 Niar

C. Catatan perkembangan II

Hari : Kamis

Tanggal/jam : 10 april 2025 09.45 wib

1. Data subjektif

Ibu mengatakan kram kaki yang biasanya dirasakan saat malam hari sudah berkurang dan masih sering terbangun malam hari saat kram kaki

2. Data objektif

Pemeriksaan umum

Keadaan umum : baik

Kesadaran : composmentis

Tanda tanda vital

- Tekanan darah : 100/70 mmhg

- Nadi : 83x/menit

- Pernapasan : 20x/menit

- Suhu : 36,0 °c

- Djj : 140x/menit

- Skala nyeri : 4 (nyeri sedang)

3. Analisis

Diagnose : Ny.D Usia 24 Tahun G₁P₀A₀ Usia Kehamilan 33
Minggu 2 Hari Janin Tunggal Hidup Intrauteri
Presentasi Kepala

Masalah : Kram kaki dan sering terbangun saat malam hari

Masalah potensial : keterbatasan aktivitas

4. Penatalaksanaan

Tabel 9
Kunjungan Ketiga Intervensi 2

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu	Tindakan	Paraf	Waktu	Evaluasi Tindakan	Paraf
Beritahu ibu hasil pemeriksaan	09.50 Wib	Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu yaitu : - TD : 100/70 mmhg - N : 83x/menit - RR : 20x/menit - S : 36,0 °c - Djj : 140x/ menit	 Niar	09.55 Wib	Ibu sudah mengetahui hasil pemeriksaan yang telah dilakukan	 Niar
Melakukan asuhan rendam air hangat dan garam	10.15 wib	Melakukan asuhan perendaman kaki dengan air hangat dan dicampur garam epsom bertujuan untuk memberikan relaksasi pada otot kaki sehingga dapat mengurangi rasa sakit. Dilakukan selama 10-20 menit, pastikan kaki terendam sampai batas mata kaki. Setelah selesai perendaman, lap kaki menggunakan handuk bersih dan lakukan hingga kering	 Niar	10.20 wib	Ibu bersedia melakukannya sesuai arahan yang di jelaskan	 Niar
Edukasi ibu untuk berjemur dibawah sinar matahari	10.45 wib	Edukasi ibu untuk berjemur dibawah sinar matahari saat pagi hari sebelum jam 10 siang dikarenakan ibu mengalami kram pada kakinya dengan berjemur dibawah sinar matahari dapat mencegah kram kaki terutama jika disebabkan oleh kekurangan vitamin D, sinar matahari dapat merangsang produksi vitamin	 Niar	10.50 wib	Ibu mengerti dan bersedia melakukannya sesuai arahan yang di jelaskan	 Niar

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu	Tindakan	Paraf	Waktu	Evaluasi Tindakan	Paraf
		D yang berperan dalam menjaga kesehatan otot dan mencegah kejang				
Anjurkan ibu untuk tetap melanjutkan mengkonsumsi tablet fe	10.55 wib	Menganjurkan ibu untuk tetap konsumsi tablet fe 1x1 setiap hari selama kehamilan.	 Niar	11.05 Wib	Ibu mengerti dan akan melanjutkan mengkonsumsi tablet fe	 Niar
Aanjurkan ibu untuk olahraga ringan dipagi hari	11.15 wib	Olahraga ringan dipagi hari seperti meraton ataupun jalan pelan pelan dipagi hari agar otot kaki ibu tidak kaku dan dilakukan setiap hari jika ibu bersedia melakukannya	 Niar	11.20 wib	Ibu bersedia melakukannya	 Niar
Melakukan pemantauan pada kram kaki ibu dan melakukan kontak waktu dilaksanakan home visit untuk pemantauan kram kaki	11.25 wib	Dilakukannya pemantauan kram kaki ibu secara home visit selama 5 hari berturut-turut.	 Niar	11.30 Wib	Ibu bersedia akan dilakukan pemantauan secara home visit	 Niar

D. Catatan perkembangan III

Hari : Jumat

Tanggal/jam : 11 april 2025 09.30 wib

1. Data subjektif

Ibu mengatakan sudah sedikit berkurang kram kakinya saat malam hari dan masih terbangun malam hari saat kram kaki

2. Data objektif

Pemeriksaan umum

- Keadaan umum : baik
- Kesadaran : composmentis
- tanda tanda vital
- tekanan darah : 110/90 mmhg
- nadi : 86x/menit
- pernapasan : 20x/menit
- suhu : 36,0 °c
- Djj : 144x/menit
- Skala nyeri : 3 (nyeri ringan)

3. Analisis

Diagnose : Ny.D Usia 24 Tahun G₁P₀A₀ Usia Kehamilan 33
Minggu 3 Hari Janin Tunggal Hidup Intrauteri
Presentasi Kepala

Masalah : Kram kaki dan sering terbangun saat malam hari

Masalah potensial : keterbatasan aktivitas

4. Penatalaksanaan

Tabel 10
Kunjungan Keempat Intervensi 3

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu	Tindakan	Paraf	Waktu	Evaluasi Tindakan	Paraf
Beritahu ibu hasil pemeriksaan	09.35 Wib	Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu yaitu : - TD : 110/90 mmhg - N : 86x/menit - RR : 20x/menit - S : 36,0 °c - Djj : 144xmenit	 Niar	09.40 Wib	Ibu sudah mengetahui hasil pemeriksaan yang telah dilakukan	 Niar
Melakukan asuhan senam hamil	09.45 Wib	Melakukan asuhan senam hamil trimester 3 pada ibu untuk merelaksasi otot kaki ibu dan anjurkan pada ibu untuk tetap melakukan senam hamil seminggu 2 kali ataupun lari atau jalan dipagi hari.	 Niar	09.50 Wib	Sudah dilakukan senam hamil dan ibu bersedia untuk melakukan rutin	 Niar
Melakukan asuhan rendam air hangat dan garam	10.15 Wib	Melakukan asuhan perendaman kaki dengan air hangat dan dicampur garam epsom bertujuan untuk memberikan relaksasi pada otot sehingga dapat mengurangi rasa sakit. Dilakukan selama 10-20 menit, pastikan kaki terendam sampai batas mata kaki. Setelah selesai perendaman kaki, lap kaki dengan menggunakan handuk bersih dan lakukan hingga kering	 Niar	10.18 wib	Ibu bersedia dilakukan asuhan yang akan diberikan	 Niar

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu	Tindakan	Paraf	Waktu	Evaluasi Tindakan	Paraf
Edukasi ibu untuk berjemur dibawah sinar matahari	10.40 wib	Edukasi ibu untuk berjemur dibawah sinar matahari saat pagi hari sebelum jam 10 siang dikarenakan ibu mengalami kram pada kakinya dengan berjemur dibawah sinar matahari dapat mencegah kram kaki terutama jika disebabkan oleh kekurangan vitamin d, sinar matahari dapat merangsang produksi vitamin d yang berperan dalam menjaga kesehatan otot dan mencegah kejang.	 Niar	10.45 wib	Ibu sudah mengerti mengenai manfaar berjemur dibawah sinar matahari	 Niar
Anjurkan ibu untuk tetap melanjutkan mengkonsumsi tablet fe	10.50 Wib	Menganjurkan ibu untuk tetap konsumsi tablet fe 1x1 setiap hari selama kehamilan	 Niar	10.55 wib	Ibu mengerti dan akan melanjutkan mengkonsumsi tablet fe	 Niar
Aanjurkan ibu untuk olahraga ringan dipagi hari	11.05 Wib	Olahraga ringan dipagi hari seperti meraton ataupun jalan pelan pelan dipagi hari agar otot kaki ibu tidak kaku dan dilakukan setiap hari jika ibu bersedia melakukannya	 Niar	11.10 Wib	Ibu bersedia melakukannya	 Niar
Berikan edukasi tentang posisi tidur yang nyaman	11.15 Wib	Memberikan edukasi kepada ibu tentang posisi tidur yang nyaman adalah dengan kaki ditinggikan saat tidur	 Niar	11.20 Wib	Ibu mengerti posisi tidur yang nyaman.	 Niar

E. Catatan perkembangan IV

Hari : Sabtu

Tanggal/jam : 12 april 2025/09.10 wib

1. Data subjektif

Ibu mengatakan kram kaki sudah sangat berkurang dan saat malam hari sudah tidak sering terbangun lagi

2. Data objektif

Pemeriksaan umum

- Keadaan umum : baik
- Kesadaran : composmentis
- Tanda tanda vital
- Tekanan darah : 120/70 mmhg
- Nadi : 84x/menit
- Pernapasan : 20 x/menit
- Suhu : 36,0 °c
- Djj : 147x/menit
- Skala nyeri : 2 (nyeri sudah ringan)

3. Analisis

Diagnose : Ny.D usia 24 tahun G₁P₀A₀ usia kehamilan 33
Minggu 4 hari janin tunggal hidup intrauteri
presentasi kepala

Masalah : Kram kaki dan sering terbangun saat malam hari

Masalah potensial : keterbatasan aktivitas

4. Penatalaksanaan

Tabel 11
Kunjungan Kelima Intervensi 4

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu	Tindakan	Paraf	Waktu	Evaluasi Tindakan	Paraf
Beritahu ibu hasil pemeriksaan	09.20 Wib	Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu yaitu : - TD : 120/70 mmhg - N : 84x/menit - RR : 20x/menit - S : 36,0 °c - Djj : 147x/menit	 Niar	09.25 Wib	Ibu sudah mengetahui hasil pemeriksaan yang telah dilakukan	 Niar
Mengevaluasi ibu melakukan asuhan rendam air hangat dan garam	09.55 Wib	Mengevaluasi ibu melakukan asuhan perendaman kaki dengan air hangat dan garam Epsom secara mandiri bertujuan untuk memberikan relaksasi pada otot sehingga dapat mengurangi rasa sakit. Dilakukan selama 10-20 menit, pastikan kaki terendam sampai batas mata kaki. Setelah selesai perendaman, lap kaki dengan menggunakan handuk bersih dan lakukan hingga kering	 Niar	10.00 Wib	Ibu bersedia dilakukan asuhan yang diberikan	 Niar
Edukasi ibu untuk berjemur dibawah sinar matahari		Edukasi ibu untuk berjemur dibawah sinar matahari saat pagi hari sebelum jam 10 siang dikarenakan ibu mengalami kram pada kakinya dengan berjemur dibawah sinar matahari dapat mencegah kram kaki terutama jika disebabkan oleh kekurangan vitamin d, sinar matahari dapat merangsang produksi vitamin d yang berperan dalam menjaga	 Niar		Ibu sudah mengerti mengenai manfaa berjemur dibawah sinar matahari	 Niar

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu	Tindakan	Paraf	Waktu	Evaluasi Tindakan	Paraf
		kesehatan otot dan mencegah kejang.				
Anjurkan ibu untuk tetap melanjutkan mengkonsumsi tablet fe	10.25 wib	Menganjurkan ibu untuk tetap konsumsi tablet fe 1x1 setiap hari selama kehamilan	 Niar	10.30 wib	Ibu mengerti dan akan melanjutkan mengkonsumsi tablet fe	 Niar
Aanjurkan ibu untuk olahraga ringan dipagi hari	10.35 wib	Olahraga ringan dipagi hari seperti meraton ataupun jalan pelan pelan dipagi hari agar otot kaki ibu tidak kaku dan dilakukan setiap hari jika ibu bersedia melakukannya	 Niar	10.47 Wib	Ibu bersedia melakukannya	 Niar

F. Catatan perkembangan V

Hari : Minggu

Tanggal/jam : 13 april 2025/09.35 wib

1. Data subjektif

Ibu mengatakan sudah tidak mengalami kram kaki dan saat malam hari sudah tidak terbangun lagi

2. Data objektif

Pemeriksaan umum

Keadaan umum : baik

Kesadaran : composmentis

Tanda tanda vital

Tekanan darah : 110/70 mmhg

Nadi : 86x/menit

Pernapasan : 20x/menit

Suhu : 36,0 °c

Djj : 144x/menit

Skala nyeri : 2 (nyeri ringan)

3. Analisis

Diagnose : Ny.D usia 24 tahun G₁P₀A₀ usia kehamilan 33
Minggu 5 hari janin tunggal hidup intrauteri
presentasi kepala

4. Penatalaksanaan

Tabel 12
Kunjungan keenam intervensi 5

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu	Tindakan	Paraf	Waktu	Evaluasi Tindakan	Paraf
Beritahu ibu hasil pemeriksaan	09.40 wib	Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu yaitu : - TD : 11070 mmhg - N : 86x/menit - RR : 20x/menit - S : 36,0 °c - Djj : 144x/menit - Skala nyeri : 2	 Niar	09.45 Wib	Ibu sudah mengetahui hasil pemeriksaan yang telah dilakukan	 Niar
Melakukan Asuhan Senam Hamil	09.50 wib	Melakukan asuhan senam hamil trimester III pada ibu untuk merelaksasi otot kaki ibu dengan menganjurkan pada ibu untuk tetap melakukan senam hamil seminggu 2 kali atau jalan dipagi hari.	 Niar	10.10 Wib	Sudah dilakukan senam hamil dan ibu bersedia untuk melakukan rutin	 Niar
Mengevaluasi Ibu Untuk Melakukan Asuhan Rendam Air Hangat Dan Garam Secara Mandiri	10.15 wib	Mengevaluasi ibu untuk melakukan asuhan perendaman kaki dengan air hangat dan garam epsom secara mandiri yang bertujuan untuk memberikan relaksasi pada otot sehingga dapat mengurangi rasa sakit. Dilakukan selama 10-20 menit, pastikan kaki terendam sampai batas mata kaki. Setelah selesai perendaman lap kaki dengan menggunakan handuk bersih dan lakukan hingga kering.	 Niar	10.20 Wib	Ibu bersedia dilakukan asuhan yang diberikan	 Niar

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi		
	Waktu	Tindakan	Paraf	Waktu	Evaluasi Tindakan	Paraf
Edukasi ibu untuk berjemur dibawah sinar matahari	10.45 wib	Edukasi ibu untuk berjemur dibawah sinar matahari saat pagi hari sebelum jam 10 siang dikarenakan ibu mengalami kram pada kakinya dengan berjemur dibawah sinar matahari dapat mencegah kram kaki terutama jika disebabkan oleh kekurangan vitamin d, sinar matahari dapat merangsang produksi vitamin d yang berperan dalam menjaga kesehatan otot dan mencegah kejang.	 Niar	10.48 wib	Ibu bersedia melakukannya sesuai arahan yang dijelaskan	 Niar
Anjurkan ibu untuk tetap melanjutkan mengkonsumsi tablet fe	10.50 Wib	Menganjurkan ibu untuk tetap konsumsi tablet fe 1x1 setiap hari selama kehamilan	 Niar	11.00 wib	Ibu mengerti dan akan melanjutkan mengkonsumsi tablet fe	 Niar
Aanjurkan ibu untuk olahraga ringan dipagi hari	11.05 Wib	Olahraga ringan dipagi hari seperti meraton ataupun jalan pelan pelan dipagi hari agar otot kaki ibu tidak kaku dan dilakukan setiap hari jika ibu bersedia melakukannya	 Niar	11.10 Wib	Ibu bersedia melakukannya	 Niar
Jelaskan pada ibu bahwa intervensi sudah dihentikan	10.30 wib	Menjelaskan pada ibu bahwa intervensi sudah dihentikan. Bila ibu mengalami Kembali kram kaki ibu bisa melakukan senam hamil ataupun olahraga ringan ibu juga bisa melakukan perendaman menggunakan air hangat dan garam Epsom 1x dalam sehari.	 Niar	10.35 Wib	Ibu mengerti dan akan melakukannya	 Niar