

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan maka penulis mengambil kesimpulan yaitu: berdasarkan hasil pengkajian pada tanggal 08 april 2025- 13 april 2025 Ny. D disimpulkan bahwa perawatan kram kaki menggunakan rendam air hangat dan garam dapat mengatasi kram kaki dan berhasil menurunkan skala nyeri pada kram kaki Ny. D diuraikan sebagai berikut :

1. Pengkajian telah dilakukan dengan pengumpulan data subjektif yang menunjukan bahwa Ny. D mengalami kram kaki dan waktu tidur malam hari berkurang. Hasil pemeriksaan menstruasinya Ny.D pada 20 September 2025 dan TP 27 Juni 2025.
2. Hasil data objektif diantaranya keadaan umum baik, BB: 57 kg, TD: 90/70 mmhg, R: 20x/m, N: 87 x/m, T: 36,4° C Tekanan darah ibu rendah tetapi hasil pemeriksaan tanda vital lainnya normal ibu tidak tampak pucat. Setelah dilakukan penilaian dengan skala nyeri hasil skor yang didapatkan yaitu 5 atau kram kaki sedang.
3. Didapatkan diagnosa Ny. D usia 24 tahun G₁P₀A₀ usia kehamilan 33 minggu janin tunggal hidup intrauteri presentasi kepala dengan masalah kram kaki serta waktu tidur malam hari berkurang dan masalah potensial yaitu keterbatasan aktivitas.
4. Penatalaksanaan asuhan kebidanan yang diberikan pada Ny. D usia 24 tahun G₁P₀A₀ usia kehamilan 33 minggu dengan ketidaknyamanan kram kaki dilakukan selama 6 kali kunjungan serta 5 kali intervensi dengan memberikan asuhan senam hamil, rendam kaki di air hangat dan garam Epsom, edukasi tentang posisi tidur yang nyaman, edukasi berjemur dibawah sinar matahari saat pagi untuk mencukupi dan memenuhi vitamin D ibu karena paparan sinar matahari dapat merangsang produksi vitamin D yang berperan dalam menjaga kesehatan otot dan mencegah kejang.
5. Hasil evaluasi didapatkan dari hasil pengkajian data subjektif dan objektif lalu dilakukan kunjungan selama 5 hari kram kaki yang ibu rasakan sudah sangat

berkurang dimana menggunakan pengukuran skala nyeri NRS pada tanggal 08 april 2025 dengan hasil 5 yaitu (nyeri sedang) dan pada intervensi terakhir tanggal 13 april 2025 menjadi 2 (nyeri ringan).

B. Saran

1. Bagi Prodi DIII Kebidanan Metro Poltekkes Tanjungkarang

Diharapkan prodi DIII Kebidanan metro dapat menambah bahan bacaan terkhususnya tentang asuhan ini untuk mengatasi ibu hamil dengan keluhan kram kaki dengan metode non farmakologi.

2. Bagi Lahan Praktik di PMB Siti Marwiyah

Diharapkan TPMB dapat menerapkan teknik non farmokologis rendam air hangat dan garam sebagai salah satu alternatif bagi kejadian kram kaki pada ibu hamil trimester III dalam mengatasi kram kaki apabila didapatkan pasien dengan masalah dan keluhan serupa dan diharapkan juga dapat memberikan asuhan awal pada ibu hamil yang mempunyai masalah ketidaknyamanan kram kaki.

3. Bagi Pasien dan keluarga

Diharapkan pasien serta keluarga dapat melakukan cara mengatasi kram kaki dan kualitas tidur malam hari berkurang pada ibu hamil trimester III.