

SKRIPSI
EFEKTIVITAS RENDAM AIR HANGAT DALAM MENGURANGI KRAM
KAKI PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BUGUL
KIDUL KOTA PASURUAN



OLEH :
IKA KHUROTUL AINI
NIM : 202508007

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO

2026

**EFEKTIVITAS RENDAM AIR HANGAT DALAM MENGURANGI KRAM
KAKI PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BUGUL
KIDUL KOTA PASURUAN**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kebidanan (S. Keb) Pada Universitas Bina
Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto



OLEH :
IKA KHUROTUL AINI
NIM : 202508007

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ika Khurotul Aini
NIM : 202508007
Prodi : ALIH JENJANG S1 KEBIDANAN
Fakultas : FIKES
Judul : EFEKTIVITAS RENDAM AIR HANGAT DALAM MENGURANGI KRAM
KAKI PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BUGUL KIDUL KOTA
PASURUAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Moioekerto, 9/10/2026



Ika Khurotul Aini
202508007

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Skripsi S1
Kebidanan

Judul : Efektivitas Rendam Air Hangat Dalam Mengurangi Kram Kaki
Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bugul Kidul Kota
Pasuruan

Nama : Ika Khurotul Aini

NIM : 202508007

Pada Tanggal : 21 Agustus 2026

Oleh:
Tanda Tangan

Pembimbing I


Indra Yulianti, SST., Bd., M. Kes

NIK. 162 601 106

Pembimbing II


Hj. Indah Kusmindarti., SST., Bd., M. Kes

NIK. 162 601 073

LEMBAR PENGAJUAN KEBERSEDIAAN PENGUJI

Sehubungan dengan pelaksanaan Ujian Skripsi mahasiswa :

Nama : Ika Khurotul Aini
NIM : 202508007
Judul : Efektivitas Rendam Air Hangat Dalam Mengurangi Kram Kaki
Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bugul Kidul Kota
Pasuruan

Pada Tanggal : 21 Agustus 2026

Pukul : 09.00 wib

Tempat : Ruang Kelas G3.1

Bersedia untuk menguji Skripsi sesuai dengan jadwal diatas.

Tim Penguji

1. Heni Frilasari, S.ST., M. Kes ()
2. Indra Yulianti, S.ST., Bd., M. Kes ()
3. Hj. Indah Kusmindarti, S. ST., Bd., M. Kes ()

Moderator Yuli. S ()

Mengetahui,

Ka.Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto


Indra Yulianti, SST., Bd., M. Kes

NIM 162 601 106



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : IKA KHUROTUL AINI
NIM : 202508007
Program Studi : Ilmu Kebidanan
Pada Tanggal : 21 Agustus 2026
Judul Skripsi : "EFEKTIVITAS RENDAM AIR HANGAT DALAM
MENGURANGI KRAM KAKI PADA IBU HAMIL
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BUGUL
KIDUL KOTA PASURUAN"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Heni Frilasari, SST., Bd., M. Kes. (.....)
Penguji 1 : Indra Yulianti, SST., Bd., M. Kes. (.....)
Penguji 2 : Hj. Indah Kusmindarti, SST., Bd., M. Kes. (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 2 September 2026

Ka. Prodi Ilmu Kebidanan


Indra Yulianti, SST., Bd., M. Kes.
NIK : 162.601.106

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan Judul "Efektivitas Rendam Air Hangat Dalam Mengurangi Kram Kaki Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bugul Kidul Kota Pasuruan". Selesaiannya penulisan Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada :

1. Dr. Indah Lestari, S.Kep., Ners., M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
2. Dr. Lilik Ma'rifah, S.Kep., Ns., M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. dr. Andini Maulidah Chyntia Dewi, selaku Kepala Puskesmas Bugul Kidul Kota Pasuruan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di Puskesmas Bugul Kidul.
4. Indra Yulianti, SST., Bd., M.Kes. selaku Ketua Prodi S1 Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan dukungan selama proses pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
5. Indra Yulianti, SST., Bd., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan dukungan, bimbingan serta saran selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Hj. Indah Kusmindarti, S.ST., Bd., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan serta masukan kepada penulis.
7. Heni Frilasari, SST., M.Keb selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan dukungan, bimbingan serta saran selama dalam penyusunan skripsi ini.

8. Kepada seluruh responden wilayah kerja Puskesmas Bugul Kidul yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan kerjasamanya dalam memberikan informasi serta data selama penelitian berlangsung.
9. Staff dosen dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun perbaikan dalam proses penyusunan Skripsi ini sesuai dengan yang diharapkan.

Mojokerto, 21 Agustus 2026

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR KEBERSEDIAAN PENGUJI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Teori Ibu Hamil.....	6
2.1.1 Pengertian Ibu Hamil	6
2.1.2 Proses Terjadinya Kehamilan.....	7
2.1.3 Tahapan Kehamilan.....	9
2.1.4 Perubahan Fisiologis Ibu Hamil	11

2.2 Kram Kaki Pada Ibu Hamil.....	17
2.2.1 Defini Kram Kaki	17
2.2.2 Etiologi Dan Faktor Resiko	18
2.2.3 Gmbaan kejadian kram kaki.....	18
2.2.4 Faktor Resiko Terjadinya Kram Kaki	19
2.2.5 Gejala Kram Kaki	19
2.2.6 Dampak Kram Kaki	20
2.2.7 Solusi Mengurangi Gejala Kram Kaki.....	20
2.2.8 Penatalaksanaan Kram Kaki	21
2.2.9 Pengukuran Intensitas Kram kaki	21
2.2.10 Terapi Farmakologis dan Non Farmakologis Kram Kaki.....	24
2.2.11 Faktor Yang Mempengaruhi Kram Kaki.....	26
2.3 Terapi Rendam Air Hangat.....	27
2.3.1 Definisi Rendam Air Hangat.....	27
2.3.2 Terapi Rendam Air Hangat.....	27
2.3.3 Manfaat Rendma Air Hangat	27
2.4 Kerangka Teori.....	29
2.5 Kerangka Konseptual.....	30
2.6 Hipotesis.....	31

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	32
3.2 Populasi, Sampel, Sampling	33
3.2.1 Populasi.....	33
3.2.2. Sampling	33
3.2.3 Sampel.....	33
3.3 Identifikasi Variabel Dan Definisi Operasional	33
3.3.1 Variabel Independent	33
3.3.2 Variabel Dependensi	34
3.3.3 Definisi Operasional	34
3.4 Prosedur Penelitian.....	34

3.5 Pengumpulan Data	36
3.5.1 Instrumen	36
3.5.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
3.6 Pengolahan Data.....	37
3.6.1 Editing.....	37
3.6.2 Coding.....	37
3.6.3 Skoring.....	38
3.6.4 Tabulasi	38
3.6.5 Analisa Uji Statistik	38
3.6.6 Etika Penelitian	39
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Umum.....	40
4.2 Hasil Penelitian	40
4.2.1 Data Umum.....	40
4.2.2 Data Khusus	42
4.3 Pembahasan.....	45
4.3.1. Identifikasi kram kaki sebelum dilakukan rendam air hangat	45
4.3.2 .Identifikasi kram kaki sebelum dilakukan rendam air hangat	46
4.3.3 Analisa Efektivitas Rendam Air Hangat	47
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran.....	50
5.2.1 Bagi Responden	50
5.2.2 Bagi Tempat Penelitian	51
5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan	51
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

3.1 Tabel Definisi Operasional	34
3.2 Tabel Coding	37
4.1 Karakteristik Usia Ibu Hamil	40
4.2 Karakteristik Pendidikan Usia Ibu Hamil	41
4.3 Karakteristik Pekerjaan Ibu Hamil.....	41
4.4 Karakteristik Trimester Kehamilan	42
4.5 Karakteristik Paritas Ibu Hamil.....	42
4.6 kategori variabel frekuensi kram kaki sebelum dilakukan intervensi.....	42
4.7 kategori variabel intensitas kram kaki sebelum dilakukan intervensi.....	43
4.8 kategori variabel frekuensi kram kaki sesudah dilakukan intervensi.....	43
4.9 kategori variabel intensitas kram kaki sebelum dilakukan intervensi.....	44
4.10 Kategori frekuensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.....	44
4.11 Kategori intensitas sebelum dan sesudah dilakukan intervensi	44



DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Kerangka Teori	29
2.2 Gambar kerangka Konseptual	30
3.1 Kerangka kerja	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian	56
Lampiran 2 Surat Rekom Dinas Kesehatan	57
Lampiran 3 Surat Rekom Bangkesbangpol.....	58
Lampiran 4 Surat Rekom Puskesmas.....	59
Lampiran 5 Permohonan Menjadi Responden	60
Lampiran 6 Persersetujuan Menjadi Responden.....	61
Lampiran 7 Observasi	62
Lampiran 8 SOP Rendam air hangat.....	65
Lampiran 9 Analisa Data Umum.....	67
Lampiran 10 Analisa Data Uji Wilcoxon Excel.....	69
Lampiran 11 Jadwal Kegiatan.....	71
Lampiran 12 Dokumentasi.....	72
Lampiran 13 Lembar bimbingan.....	74
Lampiran 14 Lembar uji similaritas.....	85



DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, R. D., Sinaga, N. D., Choirunissa, R., Violentina, Y. D. S., Sari, S. I. P., Yanti, Nurhidayah, Ristianingsih, M., Susilawati, E., Aulya, Y., Kusumanigsum, H., & Carolin, B. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan. In H. Akbar (Ed.), Sustainability (Switzerland) . Media Saind Indonesia. (Vol. 11,.*
- Ani. (2020). *Penerapan Rendam Air Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Desa Bakungan Karangdowo Klaten. J Keperawatan., 3(4).*
- Ariendha, D. S. R. (2023). *Adaptasi Anatomi Dan Fisiologi Dalam Kehamilan.*
- Arissandi, Devi and Setiawan, Christina T. and Wiludjeng, R. (2019).
HUBUNGAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN HIPERTENSI LANSIA DI. DESA SEI KAPITAN KABUPATEN KOTA WARINGIN BARAT.
- Asrulla, Risnita, syahrin, firdus. (2023). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. Volume 7 N.*
- Bashoriyah, Miftakhul, F., & Rachmawatie, and K. (2023). “Hubungan Senam Hamil Dengan Frekuensi Nyeri Kram Tungkai Pada Hamil Trimester III Di BPM Yuni Purwaningsih Desa Honggosoco Kabupaten Kudus.” *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan, 1(2):26–32.*
- Basit, A., & Hartanti, R. (2020). *PENGARUH HIDROTERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP TINGKAT NYERI PADA PASIEN GOUT ARTHRITIS DI WILAYAH PUSKESMAS BUARAN KABUPATEN PEKALONGAN.*
- dewi junia, mustika hana. (2025). *Asuhan Kebidanan Pada Ny. S dengan Kram Kaki Pada Trimester III di PMB Lilis Sugianti S.Tr.Keb. 9 nomor 2.*
- ernawati, marni, F. (2022). *ketidaknyamanan dan komplikasi yang terjadi selama kehamilan.*
- Handayani, et al. (2020). *Keaktifan Senam Hamil Dengan Kejadian Kram Kaki Pada Ibu Hamil Tm II Dan Tm III. J Kebidanan.*

- Hardani, Helmina A, Jumari U, Evi F U, Ria R I, Roushandy A F, Dhika J S, N. H. A. (2020). *buku metode penelitian kualitatif dan kuantitatif* (husnu abadi, Ed.). pustaka ilmu.
- Hutagaol, I. O., Karmila, C., Lestari, K. F., Mujiанти, C., & Situmorang, B. H. L. (2023). Pengaruh teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 6(2), 90–95.
<https://doi.org/10.32536/jrki.v6i2.222>
- Jang, E. S., Hwang, S. H., Kim, J.-W., & Jeong, S.-H. (2021). Effectiveness of 4-Week Oral Taurine Treatment for Muscle Cramps in Patients with Liver Cirrhosis: A Single-Arm Pilot Study. *Yonsei Medical Journal*, 62(1), 21.
<https://doi.org/10.3349/ymj.2021.62.1.21>
- Kasmianti, D. (2023). Asuhan Kehamilan. PT. Literasi Nusantara.
- Kemenkes. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kokkalaki, D., & Kesharwani, D. P. (2022). Prevalence of Sciatica in Pregnancy and Its Impact on Quality of Life - A Cross Sectional Study. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 7(2), 127–136.
<https://doi.org/10.52403/ijshr.20220419>
- Kozier, Erb, B. & S. (2020). *Buku Ajar Fundamental of nursing : concepts, process, and practice. (7 ed., V, Jakarta :EGC.*
- Lia Nuraini. (2023). Pengaruh Pemberian Kalsium Disertai Berjemur Terhadap Kejadian Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Puskesmas Lolo Kabupaten Paser. *Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 14(2), 59–65.
[file:///C:/Users/ASUS/Downloads/131-Article Text-577-2-10-20230713.pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/131-Article%20Text-577-2-10-20230713.pdf)
- Luo, L., Zhou, K., Zhang, J., Xu, L., & Yin, W. (2020). Interventions for leg cramps in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(12).
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD010655.pub3>
- Malka, M., Du Laing, G., Kurešová, G., Hegedúsová, A., & Bohn, T. (2023). Enhanced accumulation of phenolics in pea (*Pisum sativum* L.) seeds upon foliar application of selenate or zinc oxide. *Frontiers in Nutrition*, 10.
<https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1083253>
- meliyana. (2022). *Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Iar Kencur Hangat Untuk*

*Mengurangi Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Ny. G
GIP0A0 di PMB Komariyah, S.St. Natar Lampung Selatan. Poltekkes
Tanjungkarang.*

Murni, tati karokaro, Hayati, Kardina, Masitah, T. diah. (2023). PENGARUH
FOOT MASSAGE DAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN CONGESTIVE HEART
FAILURE (CHF) DI RUMAH SAKIT GRANDMED LUBUK PAKAM.
Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi.

Mustafa Pinton Setya, Gusdiyanto H, Victoria A, Maumelar Ndaru Kukuh,
Maslacha H, Ardiyanto D, E. A. (n.d.). *Metodologi Penelitian Kuantitatif,
Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga.
Airlangga.*

Mutmainnah. (2024). *olahraga tanpa cedera.*

Nurul Isnaini, Ana Mariza, M. A. P. (2022). *PENTINGNYA GIZI PADA IBU
HAMIL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI PERIODE 1000
HPK. 4(1), 87–93.*

Sakti, Ratih. Prastiwi, S. ST, Sitti Aras Diana, S. ST, Yuyun Bewelli Fahmi, S.
ST, M. K. et al. (2024). *Asuhan Kehamilan: dari Konsepsi Hingga
Kelahiran.* Kaizen Media Publishing.

Saragih, K. M., & Siagian, R. S. (2021). STUDI KASUS: TERAPI RENDAM
AIR HANGAT UNTUK EDEMA TUNGKAI PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III. *Jurnal Kebidanan, 1(1), 50–58.*
<https://doi.org/10.32695/jbd.v1i1.243>

Sartika, W., & Qomariah, S. (2019). ANALISIS FAKTOR – FAKTOR YANG
MEMPENGARUHI KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI BPM HJ. DINCE SAFRINA SST. *Jurnal
Keperawatan Abdurrah, 3(1), 57–63.* <https://doi.org/10.36341/jka.v3i1.813>

Septiyana, A., Puspita, N. V. I., & Oktiningrum, M. (n.d.). *Pengaruh Pijat Kaki
Dan Rendam Air Hangat. Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan. 1(1), 227–.*

Sukini. (2023). *Efkektivitas Kompres Jahe Merah Dan Jahe Putih Terhadap
Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.*

Prosiding Seminar Nasional.

Suryani, Yuli Setiawati, Patmahwati Patmahwati, Dini Ariani, Y. Y. (2023).

ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN.

Vitani, R. A. I. (n.d.). *Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa*

Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. Jurnal

Manajemen Asuhan Keperawatan,. 3(1), 1–7.

Wisnasari, Shila, Elvira Sari , Dewi, Ayu Widia, Kusuma, T. A. W., & Yulian

Wiji Utami, Shila Wisnasari, Akhiyan, Hadi Susanto, T. (2021).

PELATIHAN HIPNOSIS 5 JARI PADA PERAWAT KOMUNITAS:
STRATEGI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT NYERI DAN STRES
WARGA KAWASAN INDUSTRI CANDI SEMARANG. *Kesehatan*, 8,
216–221.



