

ABSTRACT

**THE EFFECTIVENESS OF SOAKING IN WARM WATER IN REDUCING
LEG CRAMPS IN PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF
THE PUSKESMAS BUGUL KIDUL PASURUAN**

By :

Ika Khurotul Aini

Leg cramps are a common complaint in the form of stiff and difficult to move leg muscles that often occur during the day and night in pregnant women in the second trimester and third trimester so that it interferes with comfort in the mother. The main cause of leg cramps is due to changes in body weight on the mother, so that the legs support heavier loads and too many activities are done and one way to overcome this problem is to provide knowledge on how to reduce the symptoms of leg cramps. The purpose of this study is the effectiveness of soaking in warm water in reducing leg cramps in pregnant women in the working area of Puskesmas Bugul Kidul Pasuruan. . The method used in this study is pre-excerpt with a pretest-posttest group design. The population of the study was 65 people in the second and third trimester pregnant women and the sample of this study was 31 people in the second and third trimester pregnant women. The data obtained was processed using the manual Wilcoxon test which is displayed in the form of a table. The results of the study were obtained that there were significant changes between before and after the intervention of warm water soaking therapy with the results of W calculated $> < W$ table showing that the conclusion of H_0 was rejected and H_1 was accepted, which means that there is a difference between the results of the pretest and posttest and there are significant results which means that the administration of warm water soaking therapy is effective in reducing complaints of leg cramps in pregnant women in the working area of the Puskesmas Bugul Kidul Pasuruan.

Keywords : warm water bath, leg cramps, pregnant women

BINA SEHAT PPNI

ABSTRAK

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

Oleh :

Ika Khurotul Aini

Kram kaki adalah keluhan umum berupa otot kaki yang kaku dan susah digerakkan sering terjadi di siang maupun malam pada ibu hamil trimester kedua dan trimester ketiga sehingga mengganggu kenyamanan pada ibu. Penyebab utama dari kram kaki adalah karena perubahan beban tubuh pada ibu, sehingga kaki menopang beban lebih berat dan terlalu banyak aktifitas yang dilakukan dan salah satu cara mengatasi masalah ini adalah dengan memberikan pengetahuan tentang cara mengurangi gejala kram kaki. Tujuan dari penelitian ini merupakan efektivitas rendam air hangat dalam mengurangi kram kaki pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bugul Kidul Kota Pasuruan. Metode yang digunakan pada penelitian ini merupakan *pra-ekserimen* dengan rancangan *one grup pretest-postest*. Populasi dari penelitian adalah ibu hamil trimester kedua dan ketiga sejumlah 65 orang dan sampel dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester kedua dan ketiga sejumlah 31 orang. Data yang diperoleh diolah menggunakan uji Wilcoxon manual yang ditampilkan dalam bentuk tabel. Hasil penelitian diperoleh terjadi perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi rendam air hangat dengan hasil W hitung $> W$ tabel menunjukkan kesimpulan H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat perbedaan antara hasil pretest dan posttest dan terdapat hasil yang signifikan yang artinya pemberian terapi rendam air hangat efektif dalam mengurangi keluhan kram kaki pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bugul Kidul Kota Pasuruan.

Kata kunci : rendam air hangat, kram kaki, ibu hamil

BINA SEHAT PPNI