

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kram kaki pada ibu hamil merupakan salah satu keluhan yang menimbulkan ketidaknyamanan kehamilan dan akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari apabila tidak ditangani dengan baik. Sekitar 30-50% wanita hamil mengalami kram kaki dengan frekuensi dua kali seminggu terutama pada trimester ketiga. Keluhan tersebut dapat mengganggu waktu istirahat dan kualitas ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asuhan kebidanan yang tepat pada ibu hamil untuk mengatasi kram pada kaki.

Kram kaki bisa dikaitkan dari masalah pada punggung. Nyeri skiatika merupakan nama yang diberikan serangkaian gejala nyeri yang dimulai dari nyeri punggung bawah hingga menjalar ke pantat sampai kaki terasa seperti sengatan listrik (Kokkalaki dan keshawarni, 2022). Tidak hanya mengganggu aktivitas harian akan tetapi juga mengganggu kualitas tidur pada ibu hamil. Penyebab kram kaki dikarenakan adanya penekanan syaraf di daerah panggul akibat pembesaran rahim serta sirkulasi darah yang kurang optimal menuju kaki. Menurut (Basit & Hartanti, 2020) melakukan rendam air hangat dengan suhu 37°C sampai dengan 39°C mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar dan dapat membuat otot berelaksasi.

Menurut data dari jurnal (dewi junia, 2025) American Pregnancy Association (2023), sekitar 50% ibu hamil mengalami kram kaki. Di Indonesia keluhan kram pada ibu hamil cukup umum dijumpai di berbagai layanan kesehatan ibu dan anak, dengan prevalensi lebih tinggi pada ibu hamil yang kurang asupan mineral seperti kalsium dan magnesium, serta kurang aktivitas fisik (Kemenkes, 2023). Menurut (dewi junia, 2025) rendam kaki dengan air hangat selama 3 hari secara terus menerus yang dilakukan menjelang tidur memberikan efek yang cukup signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri kram kaki dari angka 7 menjadi angka 6 yang berarti dari kategori berat menjadi sedang dengan menggunakan pengukuran *Pain Rating Scale*. Menurut jurnal (Septiyana dkk, 2023) rendam air hangat dengan garam

dan pijat kaki pemberian intervensi pada ibu hamil yang mengalami edema kaki yang disertai dengan kram kaki cukup efektif karena setelah intervensi dilakukan terdapat penurunan derajat edema, berkurangnya kram dan pegal serta ibu menjadi lebih nyaman melakukan aktifitas sehari-hari. Selain rendam kaki dengan air hangat dan juga pijat ringan dapat melakukan intervensi lain seperti senam hamil yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah, membuat otot menjadi rileks serta menjaga kebugaran tubuh ibu selama masa kehamilan juga cukup signifikan dalam mengurangi keluhan kram kaki mengalami penurunan intensitas kram yang menunjukkan berada di angka 1 dalam *Pain Rating Scale* dan bahkan beberapa kasus tidak lagi dirasakan.

Dari hasil studi pendahuluan diperoleh dari wawancara langsung oleh peneliti yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bugul Kidul Kota Pasuruan sehingga peneliti menemukan permasalahan kram kaki tersebut dari wawancara 40 ibu hamil dengan latar belakang yang berbeda yaitu ibu bekerja dan ibu yang tidak bekerja maka ditemukan 25 ibu hamil dengan keluhan kram kaki sehingga ditemukan dengan total presentase 62.5% ibu hamil yang mengalami kram kaki dan 37.5% ibu hamil yang tidak mengalami kram kaki pada kehamilan trimester II dan trimester III. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kejadian kram kaki pada ibu hamil di wilayah tersebut cukup tinggi.

Penyebab permasalahan itu seringkali karena perubahan hormon kehamilan, kurangnya asupan kalsium, rasa Lelah yang berlebihan, otot uterus yang tertekan, kurangnya mobilisasi yang menyebabkan sirkulasi darah tidak lancar. Sehingga mengakibatkan kram kaki yang seringkali terjadi pada ibu hamil di trimester kedua akhir dan trimester ketiga yang biasanya terjadi setelah berjalan ataupun berdiri terlalu lama. Kram kaki pada ibu hamil yang menjadi keluhan trimester II dan III yang terjadi juga karena adanya spasme otot yang tidak terkontrol pada kaki atau dikenal sebagai kram kaki yang menyebabkan rasa nyeri yang tajam. Gejala ini seringkali diakibatkan oleh kelelahan fisik dari rutinitas harian ataupun kekurangan asupan kalsium yang menjadi pemicu ketegangan otot area tersebut (Bashoriyah, Miftakhul & Rachmawatie, 2023). Adapun penyebab lain dari kram kaki pada ibu hamil

diduga dari ketidakseimbangan elektrolit (misalnya magnesium, kalsium dan natrium) dan kurangnya mengonsumsi vitamin (E dan D). Kram kaki umumnya menekan area betis dan telapak kaki yang seringkali menyerang di malam hari dengan durasi 1 hingga 2 menit yang menyebabkan rasa nyeri yang hebat.

Gangguan kram kaki yang dialami oleh ibu hamil diharapkan peneliti bisa menjalin hubungan baik dengan responden untuk memberikan konseling sehingga keluhan kram kaki dapat berkurang. Salah satu cara dalam mengurangi kram kaki pada ibu hamil yaitu dengan meluruskan kaki dan posisi telapak kaki tegak lurus dan biarkan sesaat, lakukan senam kaki secara rutin, mengurangi aktifitas yang melelahkan, mengonsumsi banyak air putih, mengonsumsi asupan makanan bergizi, berikan pijat ringan pada kaki dan melakukan rendam kaki dengan air hangat pada sore hari (Handayani, 2020). Menurut (Basit & Hartanti, 2020) melakukan rendam air hangat dengan suhu 37°C sampai dengan 39°C mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar dan dapat membuat otot berelaksasi. Adapun Solusi untuk mengurangi keluhan kram kaki pada ibu hamil yaitu dengan mengonsumsi magnesium, vitamin D dan juga kalsium meskipun menunjukkan sedikit perbedaan dalam frekuensi kram kaki selama 2 minggu pengobatan. Selain, mengonsumsi terapi oral dapat dilakukan juga peregangan betis yang dilakukan sebelum tidur, menghindari duduk atau berdiri dalam waktu lama di satu posisi dan minum banyak cairan sehingga menjaga otot terhidrasi. Selain rendam kaki dengan air hangat dan juga pijat ringan dapat melakukan intervensi lain seperti senam hamil yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah, membuat otot menjadi rileks serta menjaga kebugaran tubuh ibu selama masa kehamilan juga cukup signifikan dalam mengurangi keluhan kram kaki mengalami penurunan intensitas kram.

1.2 Rumusan Masalah

Mengetahui bagaimana efektivitas rendam air hangat dalam mengurangi kram kaki pada ibu hamil di Puskesmas Bugul Kidul Kota Pasuruan ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisa bagaimana efektivitas rendam air hangat dalam mengurangi kram kaki pada ibu hamil di Puskesmas Bugul Kidul Kota Pasuruan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. **Mengidentifikasi tingkat kram kaki pada ibu hamil sebelum dilakukan terapi rendam air hangat** di Puskesmas Bugul Kidul Kota Pasuruan.
2. **Mengidentifikasi tingkat kram kaki pada ibu hamil setelah dilakukan terapi rendam air hangat** di Puskesmas Bugul Kidul Kota Pasuruan.
3. **Menganalisis efektivitas terapi rendam air hangat dalam menurunkan intensitas kram kaki pada ibu hamil** di Puskesmas Bugul Kidul Kota Pasuruan.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat menambah ilmu pengetahuan tentang **efektivitas terapi rendam air hangat dalam menurunkan intensitas kram kaki pada ibu hamil.**

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

Dapat menambah dokumentasi bagi institusi dan dapat digunakan sebagai bahan pustaka dan sarana belajar khususnya mengenai **efektivitas terapi rendam air hangat dalam menurunkan intensitas kram kaki pada ibu hamil.**

2. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai acuan dalam menerapkan **efektivitas terapi rendam air hangat dalam menurunkan intensitas kram kaki pada ibu hamil.**

3. Bagi Responden

Menambah pengetahuan baru bagi responden atau ibu hamil mengenai **efektivitas terapi rendam air hangat dalam menurunkan intensitas kram kaki pada ibu hamil** sehingga dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Menambah wawasan ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai **efektivitas terapi rendam air hangat dalam menurunkan intensitas kram kaki pada ibu hamil**.

