

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan peneliti disimpulkan bahwa :

- 5.1.1 Sebelum dilakukan intervensi rendam air hangat, responden sejumlah 31 orang dengan keluhan kram kaki >sekali seminggu dengan kejadian terbanyak 14 orang dengan persentase 45,16%.
- 5.1.2 Setelah dilakukan intervensi rendam air hangat selama 6 hari berturut-turut, responden sejumlah 31 orang dengan keluhan kram kaki mengalami penurunan sekitar 1-3 kali per bulan sebanyak 30 orang dengan persentase 96,77%.
- 5.1.3 Berdasarkan hasil Analisa data menggunakan uji Wilcoxon dengan menggunakan Microsoft excel ditemukan data sebelum dilakukan intervensi rendam air hangat dan sesudah dilakukan rendam air hangat dengan responden ibu hamil yang mengalami kram kaki di trimester kedua dan trimester ketiga sebanyak 31 orang. 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 atau adanya pengaruh sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi tersebut.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Menambah wawasan ibu hamil terutama tentang masalah kram kaki yang seringkali dialami oleh ibu hamil di trimester kedua dan ketiga dengan cara melakukan rendam air hangat pada kaki dan dapat diterapkan setiap hari dengan fasilitas yang terjangkau dan mudah. Selain itu, metode ini juga bermanfaat untuk merilekskan tubuh sehingga menimbulkan kenyamanan selama kehamilan dan berkurangnya keluhan kram kaki.

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan pada penelitian ini dijadikan sebagai acuan dalam menerapkan **efektivitas terapi rendam air hangat dalam menurunkan intensitas kram kaki pada ibu hamil, diharapkan bisa memberikan edukasi serta demonstrasi sebagai upaya promotif dan preventif sehingga timbul rasa kenyamanan selama masa kehamilan.**

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan pada penelitian ini dikenalkan kepada mahasiswa sebagai salah satu referensi dalam memberikan edukasi serta demonstrasi mengenai terapi rendam air hangat.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap agar pada peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian dengan metode yang berbeda sehingga dapat memunculkan penelitian baru dan lebih bervariasi dalam mengurangi keluhan kram kaki pada ibu hamil.

