

DAFTAR PUSTAKA

- Abandeh, A., Sindiani, A., Nazzal, M. S., Almasri, N. A., & Megdadi, A. (2024). *Prevalence and Predictors of Leg Cramps in the Third Trimester of Pregnancy : A Cross-Sectional Study. August*, 1377–1387.
- Anggeni, U., Suzanti, V., & Aprilia, Z. (2025). *Pengaruh Rendam Air Hangat Terhadap Kram Kaki Ibu Hamil Di PMB Vitri Suzanti Palembang. Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 15(2).
<http://e-jurnal.stikesmitraadiguna.ac.id/index.php/jkp/article/view/414>
- Bdn. Qomarasari Desy, SST., M. (2024). *Asuhan Kebidanan Kehamilan. Pt. Nasya Expanding Manangement*.
- Dessy Hidayati Fajrin, & Zabariah. (2023). *Senam Hamil Dalam Menurunkan Keluhan Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Iii. Jurnal Medicare*, 3(4).
<https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v3i4.77>
- Nur, Hardiningsih, Anggarini, S., & Yunita, F. A. (2021). *Bahan Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jawa barat. CV Jejak Publisher*.
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu 2024. *Profil Kesehatan Kota Bengkulu. Bengkulu: Dinas Kesehatan Kota Bengkulu*
- Eka, D. (2025). *Dasar-dasar Kebidanan. Jakarta. Azzia Karya Bersama*.
- Fitriani, A. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II. www.mahaakarya.academy*.
- Fitriyani, D. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan. Mahakarya Citra Utama*.
- Ginanjari, M. R., May, C. P., Haryani, I., Studi, P., Keperawatan, I., Muhammadiyah, U., & Dahlan, A. (2025). *Pemberdayaan Ibu Hamil Dan Edukasi Kompres Kaki Sebagai Upaya Pencegahan Kegawatdaruratan Kardiovaskuler Pada Trimester III. 1(1)*, 28–36.
- Hatijar, dkk (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. In CV. Cahaya Bintang Cermelang*.
- Herliani, Y. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Pt. Nuansa Fajar Cemerlang*.
- Himawati, S., & Arifah, S. (2023). *Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester Iii. 1*, 438–448

- Hutagaol, et al., (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>
- Isnaini. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. PT. Nasya Expanding Manangement.
- Kasmiati. (2023). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil TM III Dengan Kram Kaki*. 32(3), 167–186.
- Lilis, P. M. B., Tr, S. S., Astuti, D. J., & Harahap, M. H. (2025). *Asuhan Kebidanan Pada Ny . S dengan Kram Kaki Pada Trimester III di* (Vol. 9).
- Natalia, L., & Handayani, I. (2022). Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III : Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 302–307. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.1184> 302
- Ningtyas et al. (2023). Manejemen Nyeri. In *Bunga Rampai*. https://repository.uibr.ac.id/medias/journal/Ebook_Manajemen_Nyeri-1.pdf
- Nurin K, A. A. (2019). *Keajaiban Terapi Air Putih*. CV Agung Seto.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing (10th ed.)*. St. Louis, MO: Elsevier.
- Prawirohardjo, S. (2021). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purnama Wenny, SST., M. K. (2022). *Buku Ajar Dokumentasi Kebidanan*. PT. Nasya Expanding Manangement.
- Raharja, E. (2025). *Nyeri Dalam Perspektif Keperawatan: Teori, Praktik, dan Inovasi*. PT. Adab Indonesia.
- Rismalinda, & Karminingsih. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta. Trans Info Media.
- Sitawati, Nurul Aziza, R. W. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Untuk Ibu Hamil Dan Generasi Sehat. In *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan untuk Ibu dan Generasi Sehat*.
- Sulistiani. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Jilid II*. Jakarta: Binawan.

- Sulistyawati, A. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suryanti. (2025). *Perawatan Pasien Dewasa Dengan Nyeri Akut Dan Nyeri Kronis*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Untari Anggeni, Septriana, Y. M. (2024). *Pengaruh Rendam Air Hangat Terhadap Kram Kaki Ibu*. 15(2).
- Veri, N., Iskandar Faisal, T., & Khaira, N. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Untuk Ibu Hamil Dan Generasi Sehat. *Femina Jurnal Kebidanan*, 3(2), 223–240.



L

A

M

P

I

R

A

N



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1 : Organisasi Penelitian**ORGANISASI PENELITIAN****A. Pembimbing**

Nama : Rolita Efriani, SST., M.Keb.

NIP : 199308272020122010

Pekerjaan : Dosen Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan

Jabatan : Pembimbing

B. Peneliti

Nama : Rachel Fadillah

NIM : P01740123036

Pekerjaan : Mahasiswi Diploma III Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Bengkulu



Lampiran 2 : Lembar Bimbingan

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Pembimbing : Rolita Efriani, SST, M.Keb.
 NIP : 199308272020122010
 Nama Mahasiswa : Rachel Fadillah
 NIM : P01740123036
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Kram Kaki Di PMB "O" Kota Bengkulu.

No	Hari/Tgl	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1	27 Oktober 2025	Pengajuan judul LTA	1. Membuat Ulang Judul 2. Mencari Jurnal Masing-Masing Judul 3 Jurnal	<i>Ciqp</i>
2	30 Oktober 2025	Pengajuan judul LTA	1. ACC Judul "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Kram Kaki" 2. Mencari jurnal tentang ibu hamil dengan masalah kram kaki dan penanganannya. 3. Melakukan survey di 3 PMB untuk studi pendahuluan	<i>Giqp</i>
3	3 Desember 2025	Pengajuan Bab 1, 2 dan 3	1. Perbaikan kesalahan penulisan judul dan cover 2. Perbaikan kekurangan penulisan pada daftar isi 3. Perbaikan latar belakang 4. Perbaikan Bab II dan III 5. Perbaikan daftar pustaka	<i>Giqp</i>
4	11 Desember 2025	BAB I-III dan Kelengkapan Laporan	1. Perbaikan latar belakang 2. Melakukan survey awal untuk studi pendahuluan 3. Perbaiki Askeb varney	<i>Ciqp</i>

5	18 Desember 2025	BAB I-III dan Kelengkapan Laporan	1. Melakukan wawancara pada ibu hamil trimester III dengan masalah kram kaki 2. Perbaiki Askeb Varney	Ciqi
6	19 Desember 2025	BAB I-III dan Kelengkapan Laporan	1. Perbaiki latar belakang 2. Perbaiki kerangka konseptual	Ciqi
7	29 Desember 2025	BAB I-III dan Kelengkapan Laporan	1. Perbaiki latar belakang 2. Perbaiki konsep asuhan kebidanan (Varney)	Ciqi
8	5 Januari 2026	ACC Proposal	1. Lengkapi semua laporan 2. Pelajari Teori	Ciqi
9	29 Januari 2026	Revisi hasil ujian proposal	1. Perbaiki askeb 2. Sesuaikan lamanya asuhan dengan jurnal 3. Tambahkan faktor resiko kram kaki 4. Perbaiki latar belakang	Ciqi
10	12 Februari 2026	ACC revisi hasil proposal	1. Segera urus surat penelitian dan segera melakukan penelitian	Ciqi
11	11 Maret 2026	Konsul BAB IV dan V	1. Perbaiki tata penulisan 2. Perbaiki bagian pembahasan, Lengkapi lampiran 3. Perbaiki askeb 7 langkah varney dan SOAP	Ciqi
12	30 Maret 2026	Konsul BAB IV dan V	1. Perbaiki penulisan LTA 2. Tambahkan paraf di askeb SOAP 3. Perbaiki kesimpulan dan saran	Ciqi
13	14 April 2026	ACC Semhas	1. Lengkapi semua laporan 2. Pelajari Laporan seminar hasil	Ciqi

Lampiran 3 : Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Ketidaknyamanan kram kaki

Sub Pokok Bahasan : Fisiologi, dampak, cara mengatasi, dan cara mencegah kram kaki pada ibu hamil TM III

Sasaran : Ibu Hamil Trimester III

Tempat : Rumah Ny. P

Pelaksana : Rachel Fadillah

i. TUJUAN INTRUKSIONAL UMUM (TIU)

Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, di harapkan ibu dapat mengetahui dan memahami tentang ketidaknyamanan kram kaki pada ibu hamil TM III

ii. TUJUAN INTRUKSIONAL KHUSUS (TIK)

1. Setelah ibu mendapatkan pendidikan kesehatan selama 10 menit di harapkan ibu dapat:
 - a. Menyebutkan mengapa bisa terjadinya kram kaki, dampak, cara mengatasi dan cara mencegah kram kaki pada ibu hamil TM III.
 - b. Menyebutkan perubahan fisiologi dan psikologi pada kehamilan TM III.
 - c. Menyebutkan apa saja kebutuhan pada kehamilan TM III
 - d. Menyebutkan apa saja ketidaknyamanan pada kehamilan TM III.
 - e. Menyebutkan apa saja tanda bahaya pada kehamilan TM III
 - f. Menyebutkan apa saja Tanda tanda persalinan dan persiapan persalinan

iii. MATERI

- a. Fisiologi terjadinya kram kaki, dampak, cara mengatasi dan cara mencegah kram kaki pada ibu hamil TM III
- b. perubahan fisiologi dan psikologi pada kehamilan TM III
- c. kebutuhan yang harus dipenuhi pada kehamilan TM III
- d. Ketidaknyamanan pada kehamilan TM III
- e. Tanda bahaya pada kehamilan TM III
- f. Tanda persalinan dan persiapan persalinan pada kehamilan TM III

iv. KEGIATAN

No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Penyuluhan	Sasaran	
1	Pendahuluan	a. Memberi salam b. Informed consent	a. Menjawab salam b. menyimak	2 menit
2	Isi	a. Menjelaskan mengapa bisa terjadinya kram kaki, dampak, cara mengatasi dan cara mencegah kram kaki pada ibu hamil TM III. b. Menjelaskan perubahan fisiologi dan psikologi pada kehamilan TM III. c. Menjelaskan apa saja kebutuhan pada kehamilan TM III d. Menjelaskan apa saja ketidaknyamanan pada kehamilan TM III. e. Menjelaskan apa saja tanda bahaya pada kehamilan TM III f. Menjelaskan apa saja tanda persalinan dan persiapan persalinan	a. Menyimak b. Bertanya c. Menyimak	6 menit

3	Penutup	a. Evaluasi b. Memberi salam	a. Menyimak b. Menjawab	2 menit
---	---------	---------------------------------	----------------------------	---------

v. **METODE**

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

vi. **MEDIA**

- g. Leaflet



Lampiran Media Leaflet



DAMPAK KRAM KAKI

kram kaki apabila tidak segera diatasi dapat berdampak pada terganggunya aktifitas ibu hamil. Apabila kram kaki terjadi pada malam hari maka akan mengganggu istirahat ibu hamil sehingga ibu hamil akan meningkatkan morbiditas ibu hamil.

PERUBAHAN PADA IBU HAMIL TM III

01. PADA TRIMESTER III KANDUNG KEMIH TERTARIK KEATAS DAN KELUAR DARI PANGGUL SEJATI KEARAH ABDOMEN KARENA TERJADI PEMBESARAN RAHIM
02. KONGESTI PANGGUL PADA MASA HAMIL DITUNJUKAN OLEH HYPEREMIA KANDUNG KEMIH DAN URETRA
03. PRESENTASI AKAN TURUN MASUK KEDALAM PANGGUL SEHINGGA MENIMBULKAN TEKAMAN LANGSUNG PADA KANDUNG KEMIH
04. PRESENTASI AKAN TURUN MASUK KEDALAM PANGGUL SEHINGGA MENIMBULKAN TEKAMAN LANGSUNG PADA KANDUNG KEMIH
05. DARAH DIDALAM TUBUH MENGALAMI PENINGKATAN
06. JANIN DAN PLASENTA YANG MEMBESAR SEHINGGA MEMBERIKAN TEKAMAN PADA KANDUNG KEMIH

KETIDAKNYAMANAN KRAM PADA KAKI

kram kaki adalah kontraksi tiba-tiba dan menyakitkan otot-otot ekstermitas bawah yang terjadi selama beberapa detik hingga menit. kram kaki yang biasanya terjadi pada malam hari dan paling sering melibatkan otot betis, dapat menyebabkan nyeri otot selama beberapa hari. kram kaki menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami ibu hamil trimester kedua dan ketiga

CARA MENGATASI



RELAKSASI OTOT



REGANGKAN KAKI YANG KRAM



LAKUKAN OLAHRAGA TERATUR



RENDAM DENGAN AIR HANGAT

CARA MENCEGAH KRAM KAKI

1. makan makanan yang banyak mengandung serat
2. Hindari memakai sepatu/sandal yang terlalu sempit
3. lakukan peregangan otot
4. konsumsi vitamin B12 untuk kesehatan saraf
5. kurangi konsumsi garam
6. minum minimal 8-10 gelas/hari
7. hindari duduk atau berdiri terlalu lama





SEMOGA BERMANFAAT!

AYO MENJADI IBU HAMIL YANG PINTAR DAN SEHAT

PERUBAHAN ADAPTASI FISILOGIS & PSIKOLOGIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

b. Perubahan Adaptasi Fisiologis Pada Ibu Hamil Trimester III

1) Uterus

- Binding menipis, lunak
- Janin turun (w36+)
- Ukuran normal 30x25x22cm
- Kapasitas >40000cc
- Berat naik 30g > 1000g
- TFU (Minggu 38, 38, 36, 40) dengan deskripsi posisi

2) Serviks Uteri

- Vaskularisasi meningkat, lunak (Tanda Godell)
- Kelenjar membesar, mukus
- Warna keunguan (Tanda Chadwick)

- Lebih lembut, membesar
- Pembuluh darah terlihat
- Puting lebih besar, tegak
- Estrogen, Progesteron, HPL merangsang kelenjar susu

5) Kekebalan

- Limfosit meningkat, sel limfoid (Imunoglobulin)
- IgG, IgA, IgM menurun (mencapai terendah pada minggu 30)

6) Pernapasan

- Volume ventilasi, Oksigen meningkat (Puncak mgu 37, normal 24 mgu post-partus)

4) Payudara

- Tender, bat, tender
- Puting, vetih HPL

9) Muskuloskeletal

- Jaringan ikat lemah (Hormon Estrogen, Progesteron)
- Behu tertarik ke belakang, tulang melengkung (Nyeri punggung)

5) Kekebalan

- Limfosit meningkat, sel limfoid (Imunoglobulin)
- IgG, IgA, IgM menurun (mencapai terendah pada minggu 30)

6) Pernapasan

- Volume ventilasi, Oksigen meningkat (Puncak mgu 37, normal 24 mgu post-partus)

7) Kardiovaskuler

- Denyut nadi nadi 10-15 dpm
- Jantung besar 12%, kapasitas 70-80ml
- Hemodilusi (darah encer, puncak w32), volume darah meningkat

8) Perkemihan

- Sering berkemik, Polyuria
- Hegia filtrasi 66%-158%
- Berulang pada akhir kehamilan

9) Muskuloskeletal

- Sering berkemik, Polyuria
- Laju filtrasi 60%-150%
- Hidroureter, hidrourofrosis sementara
- Berulang pada akhir kehamilan

- Jaringan ikat lemah (Hormon Estrogen, Progesteron)
- Sehu tertarik ke belakang, tulang melengkung (Nyeri punggung)

c. Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil Trimester III

1) Perubahan Emosional

- Gembira tapi khawatir (Waktu bersalin dekat)
- Memikirkan kesehatan, keselamatan, dan peran sebagai ibu

2) Rasa Ketidaknyamanan

- Tidak nyaman
- Perubahan bentuk tubuh
- Sedih berpisah dengan Bayi di pernt
- Takut persalinan
- Khawatir hal buruk terjadi pada bayi
- Khawatir tidak bisa menjalankan tugas ibu

KEBUTUHAN FISIK IBU HAMIL TRIMESTER III

Sumber Materi: Sitawati & Nurul (2023), Fitriani (2023)

1 KEBUTUHAN NUTRISI

- Bekal energi memadai untuk persalinan
- Pertumbuhan otak janin cepat pada 2 bulan terakhir



• **Kalori:** 70.000-80.000 kkal +12,5 kg BB
Tambahan 285-300 kkal/hari



• **Protein:** 60 g/hari
Dianjurkan 3 porsi/hari



• **Kalsium:** 1.200 mg/hari
2 gelas susu atau 125g keju
2 gelas susu = 600 mg. Jika kurang, diambil dari tulang ibu.

Tabel 2.1 Rekomendasi Peningkatan Berat Selama Kehamilan

	Kenaikan BB Tunggal (Kg)	Laju Kenaikan BB (rata-rata/minggu)	Kenaikan BB Kembar (Kg)
Underweight (IMT < 18,5)	1,0	1,5-2,0	1,0
Normal (IMT 18,5-24,9)	18,5	1,0-2,5	1,5
Overweight (IMT 25,0-29,9)	25,0	1,5-4,0	2,0
Obesitas (IMT > 30)	3,0	1,5-2,0	3,0

Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum hamil = berat badan (Kg)/tinggi badan (m²)

2 KEBUTUHAN OKSIGEN



- Kebutuhan utama
- Gangguan pernapasan bisa terjadi
- Mempengaruhi pemenuhan oksigen ibu & bayi

3 PERSONAL HYGIENE



- Kebersihan masa hamil
- Mandi 2x sehari
- Bersihkan & keringkan ketiak, bawah buah dada, genetalia

4 KEBUTUHAN PAKAIAN



- a) Pakaian longgar yang nyaman
- b) Bahan yang dapat dicuci
- c) Hindari Bra ketat, ikat pinggang ketat, celana/korset ketat, penggant ketat
- d) Sepatu nyaman, hindari hak tinggi

5 ISTIRAHAT DAN TIDUR



- a. Tidur siang: ±2 jam
- b. Tidur malam: ±8 jam
- Diperlukan semakin banyak & sering



6 KEBUTUHAN SEKSUAL

- Koitus aman untuk wanita sehat secara medis/obstetri prima
- Hindari jika riwayat abortus (>1x), ketuban pecah dini, perdarahan Trimester III
- Posisi: wanita di atas, sisi dengan sisi, hindari tekanan perut

TANDA BAHAYA KEHAMILAN TRIMESTER III

Sumber Materi: Sitawati & Nurul (2023), Desy (2024)

1) Kontraksi di Awal Trimester III



- Sering membuat ibu merasa lelah & gelisah di awal trimester ketiga.
- Pemahaman informasi trimester III dapat mengurangi kecemasan.

2) Perdarahan Pervaginam



Merah, banyak, & kadang tidak disertai nyeri (Plasenta Previa).
Letak plasenta abnormal.



Solusio Plasenta: plasenta terlepas dari perlekatan sebelum janin lahir (sejak w28 kehamilan).



3) Penglihatan Kabur



Perubahan visual tak terduga (kabur, bayangan).

Penyebab: pengaruh hormonal terhadap ketajaman visual.

3) Penglihatan Kabur

- Merah, banyak, & kadang tidak disertai nyeri (Plasenta Previa).
- Letak plasenta abnormal.
- Solusio Plasenta:** plasenta terlepas dari perlekatan sebelum janin lahir (sejak w28 kehamilan).



4) Bengkak pada Wajah dan Jari-jari Tangan (Edema)



Akumulasi cairan berlebihan. Bengkak pada tangan & wajah menunjukkan kondisi serius.

Penyebab potensial: Preeklampsia, Anemia, Gagal Jantung.



5) Gerakan Janin Tidak Terasa



- Mulai dirasakan w18-20 (primi) / w16-18 (multi).
- <10 gerakan dalam 12 jam (3 jam).
- Penyebab:** aktivitas berlebihan, kematian janin, kontraksi berlebihan, atau kepala masuk panggul.

KETIDAKNYAMANAN DALAM KEHAMILAN TRIMESTER III



1) NYERI PUNGGUNG

Disebabkan perubahan hormonal & menurunnya elastisitas otot. Mengendurnya sendi panggul.
Cara Mengatasi: Non-farmakologi (endorphin massage, kompres hangat, senam hamil, yoga).

(Veri et al., 2023)



4) SESAK NAFAS

Meningkatnya hormon progesteron & pembesaran uterus menekan diafragma. Perlu tau penyebab & cara mengatasi.

(Veri et al., 2023)



7) KONTRAKSI BRAXTON HICKS

Kencang di sekitar perut, sementara, tidak mengganggu aktivitas, & tidak ada darah. Normal (kontraksi palsu).
Cara Mengatasi: Istirahat, nafas panjang, berbaring miring ke kiri.

(Veri et al., 2023)



2) EDEMA ATAU BENGKAK

Cairan berlebih di jaringan otot (pergelangan kaki, telapak kaki, tangan).
Penyebab: Tubuh memproduksi lebih banyak cairan & darah untuk mendukung janin.

(Veri et al., 2023)



5) SPIDER VEINS, VARISES, WASIR

Peningkatan sirkulasi darah. Varises terasa gatal/sakit di kaki. Wasir di dubur.
Cara Mengatasi: Olahraga teratur, kaki lebih tinggi, banyak serat & cairan.

(Veri et al., 2023)



8) KRAM OTOT

Terutama di pagi/malam hari, saat bangun/sebelum tidur.
Penyebab: Aliran darah terhambat penekanan rahim, stres otot membawa beban.

(Veri et al., 2023)



3) SERING BUANG AIR KECIL

Ginjal bekerja lebih berat menyaring volume darah yang lebih banyak.
Tekanan janin & plasenta pada kandung kemih.

(Veri et al., 2023)



6) INSOMNIA ATAU SUSAH TIDUR

Sulit tidur, bangun lelah.
Penyebab: Sesak nafas, uterus besar, & faktor lain. Mengganggu aktivitas esok hari.

(Veri et al., 2023)



9) DEPRESI

Gangguan mood: sedih, gelisah, mimpi buruk, nafsu makan turun, mudah tersinggung, susah konsentrasi, risiko mencederai diri/orang lain.

(Veri et al., 2023)

Sumber: Veri et al., 2023

TANDA-TANDA PERSALINAN DAN PERSIAPAN PERSALINAN

TANDA-TANDA PERSALINAN



KONTRAKSI KUAT DAN TERATUR
(Eka, dkk, 2025)



KELUARNYA LENDIR BERCAMPUR DARAH (BLOODY SHOW)
(Eka, dkk, 2025)



PECAHNYA KETUBAN
(Eka, dkk, 2025)



TEKANAN PADA PANGGUL SAAT BAYI TURUN KE POSISI LAHIR
(Eka, dkk, 2025)

Memahami proses dan tanda-tanda persalinan penting bagi ibu hamil untuk mengenali waktu melahirkan yang semakin dekat dan mempersiapkan diri.
(Eka, dkk, 2025)

PERSIAPAN PERSALINAN

KONSEP BAKSO KUDA

Persiapan persalinan merupakan upaya yang dilakukan oleh ibu hamil bersama keluarga dan tenaga kesehatan untuk memastikan proses persalinan berlangsung aman dan terencana, baik secara fisik, psikologis, maupun logistik. (Fitriyani, dkk, 2024)



B - BIDAN

PENENTUAN BIDAN ATAU TENAGA KESEHATAN PENOLONG PERSALINAN
(Fitriyani, dkk, 2024)



K - KENDARAAN
KETERSEDIAAN KENDARAAN MENUJU FASILITAS KESEHATAN
(Fitriyani, dkk, 2024)



O - OBAT
KESIAPAN OBAT YANG DIANJURKAN
(Fitriyani, dkk, 2024)



U - UANG
KESIAPAN UANG UNTUK BIAYA PERSALINAN DAN RUJUKAN
(Fitriyani, dkk, 2024)



A - ALAT

PENYIAPAN ALAT DAN PERLENGKAPAN IBU SERTA BAYI
(Fitriyani, dkk, 2024)



S - SURAT
KELENGKAPAN SURAT ATAU DOKUMEN PENTING
(Fitriyani, dkk, 2024)



K - KELUARGA
KETERLIBATAN KELUARGA SEBAGAI PENDAMPING DAN PENGAMBIL KEPUTUSAN
(Fitriyani, dkk, 2024)



D - DARAH & D
PERSIAPAN DARAH DAN DOA SEBAGAI ANTISIPASI KEGAWATDARURATAN DAN DUKUNGAN PSIKOLOGIS BAGI IBU BERSALIN
(Fitriyani, dkk, 2024)

Lampiran 4 : SOP Rendam Air Hangat

**STANDAR OPRESIONAL PROSEDUN (SOP)
RENDAM AIR HANGAT**

PENGERTIAN	Adapun teknik merendam kaki dengan air hangat di sebut juga dengan hidroterapi. Hidroterapi merupakan pengobatan ilmiah dengan menggunakan air hangat untuk menyembuhkan dan mengurangi nyeri serta berbagai penyakit ringan melalui cara yang berbeda.
TUJUAN	1. Memperlancar sirkulasi darah. 2. Membebaskan rasa nyeri dan spasme otot akibat kekakuan. 3. Memberikan rasa hangat dan nyaman pada klien. 4. Meningkatkan relaksasi otot. 5. Menyingkirkan produk-produk inflamasi.
PROSEDUR	PETUNJUK 1. Baca dan pelajari lembar kerja yang tersedia. 2. Siapkan alat dan bahan secara lengkap sebelum tindakan dimulai. 3. Perhatikan dan ikutilah petunjuk instruktur. KESELAMATAN KERJA 1. Perhatikan keadaan umum pasien. 2. Perhatian kenyamanan dan privasi pasien. 3. Lakukan rendam air hangat dengan baik dan benar. A. Persiapan Rendam Air Hangat 1. SIKAP Memberikan salam dan memperkenalkan diri. 2. PERSIAPAN a. Persiapan Keluarga Menginformasikan kepada ibu/keluarga tentang maksud dan tujuan rendam air hangat disertai informed consent. b. Persiapan Lingkungan Ruangan yang bersih, aman, hangat, tertutup dan nyaman bagi pasien.
ALAT DAN BAHAN	1. Handuk pengering 2. Termometer suhu air panas 3. Baskom berisi air hangat sesuai kebutuhan (37-39°C).

LANGKAH-LANGKAH RENDAM AIR HANGAT		
NO	PROSEDUR	GAMBAR
1.	Berikan penjelasan pada klien tentang tindakan yang akan dilakukan dan dekatkan alat	
2.	Perhatikan privasi klien	
3.	Atur posisi nyaman pada ibu	
4.	Anjurkan ibu untuk meletakkan kakinya didalam baskom berisi air hangat yang sudah siapkan.	
5.	Rendam kaki ibu dengan air hangat dengan batas rendam 10-15 cm dari mata kaki selama 10-20 menit sebanyak 1x dalam sehari, yaitu di sore hari.	

Sumber: (Untari, Septriana, 2024) dan (Hutagaol, et al, 2023)

**Lampiran 5 : Surat Penelitian Untuk Kepala Kesatuan Bangsa Dan Politik
Provinsi Bengkulu**



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Bengkulu
 Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
 Bengkulu 38225
 ☎ (0736) 341212
 🌐 <https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

13 Februari 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/174 /2026
 Perihal : Izin Penelitian

Yth,
 Kepala Badan Kesbangpol Kota Bengkulu
 di
 Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Rachel Fadillah
 NIM : P01740123036
 Tempat Penelitian : Pmb Bd. Okta Nopisiah, S.Tr.Keb
 Waktu Penelitian : 5 hari
 Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Kram Kaki Di PMB "O" Kota Bengkulu Tahun 2026
 No Handphone : 082219332328

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.



a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
 Wakil Direktur I Bidang Akademik

[Signature]
 Septiyaní, S.Kep, Ners, M.Pd

Lampiran 6 : Surat Penelitian Untuk Dinkes Kota Bengkulu



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
 Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
 Bengkulu 38225
 ☎ (0736) 341212
 🌐 <https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

13 Februari 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/ 1312 /2026
 Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
 di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Rachel Fadillah
 NIM : P01740123036
 Tempat Penelitian : PMB Bd. Okta Nopisiah, S.Tr.Keb
 Waktu Penelitian : 5 Hari
 Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Kram Kaki Di PMB "O" kota Bengkulu Tahun 2026
 No Handphone : 082219332328

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

Lampiran 7 : Surat Penelitian Untuk PMB Bd. Okta Nopisia, S.Tr.Keb Kota Bengkulu



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Bengkulu
 Jl. Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
 Bengkulu 38225
 ☎ (0736) 341212
 🌐 <https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

02 Maret 2026

Nomor : : PP. 01.01/F.XXIII.1/ 2201 /2026
 Perihal : : Izin Penelitian

Yth,
PMB Bd. Okta Nopisia, S.Tr. Keb
 di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Rachel Fadillah
 NIM : P01740123036
 Tempat Penelitian : PMB Bd. Okta Nopisia, S.Tr.Keb
 Waktu Penelitian : 5 hari
 Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Kram Kaki
 No Handphone : 082219332328

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

Lampiran 8 : Surat Rekomendasi dari Kesbangpol Untuk PMB Bd. Okta Nopisia, S.Tr.Keb Kota Bengkulu



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
 Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/436/KESBANGPOL-REK/2026

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/1713/2026 Tanggal 13 Februari 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Rachel Fadillah
 NIM : P01740123036
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Prodi/ Fakultas : D-III Kebidanan
 Judul Penelitian : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Kram Kaki Di PMB "O" Kota Bengkulu

Tempat Penelitian : PMB Okta Nopisih, S.Tr.Keb
 Waktu Penelitian : 02 Maret 2026 s.d 13 Maret 2026
 Penanggung Jawab : Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
- 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 - 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 - 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 - 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 19 Februari 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Syofyan Tosoni, SE, MM
 Pembina Utama Muda (IVc)
 NIP. 197009021993031006

Lampiran 9 : Surat Rekomendasi dari Dinkes Untuk PMB Bd. Okta Nopisia, S.Tr.Keb Kota Bengkulu



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN**

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu
Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2 / 728 / D.Kes/2026

Dasar Surat : 1. a.n. Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/1713/2026 13 februari 2026.
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor : 000.9.2/436/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 19 Februari 2026 . Perihal : Izin Penelitian, atas nama :

Nama : Rachel Fadillah
NIM/NPM : P01740123036
Pekerjaan : Mahasiswa
Program Studi : D-III / Kebidanan
Judul Penelitian : Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Masalah Kram Kaki di PMB "O" Kota Bengkulu Tahun 2026.
Tempat Penelitian : PMB Bd. Okta Nopisia, S.Tr.Keb.
Lama Kegiatan : 02 Maret 2026 s/d 13 Maret 2026
No.HP / Email : 0822-1933-2328

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Februari 2026
Plt. Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu


Nelli Hartati SKM, MM
Pembina IV/a
NIP.19720419 199101 2 001

Tembusan :

- Yth.Sdr. Ka. Klinik MA Kota Bengkulu
- Yang Bersangkutan

Lampiran 10 : Surat Keterangan Selesai Penelitian



PRAKTEK MANDIRI BIDAN
Bd. OKTA NOPISIA, S.Tr. Keb
 No SIPB : 500.16.7.2/27081671255/SIPB/DPMTSP/2024
 JL. Padat Karya 1, RT/RW 002/004, Sumur Dewa, Selebar, Kota Bengkulu



Email : oktanopisia27@gmail.com WA:082177600730

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
SIPB : 500.16.7.2/27081671255/SIPB/DPMTSP/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini Bidan Okta Nopisia, S.Tr.Keb Kota Bengkulu,

Menerangkan bahwa :

Nama : Rachel Fadillah

NIM : P01740123036

Jurusan : DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di Praktek Mandiri Bidan Okta Nopisia, S.Tr.Keb Kota Bengkulu, dari tanggal 4 Maret sd 8 Maret dalam rangka penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) yang berjudul "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Masalah Kram Kaki Di PMB "O" Kota Bengkulu Tahun 2026".

Demikian surat ini dibuat dengan sebenarnya dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 9 Maret 2026



Bd. Okta Nopisia, S.Tr.Keb

Lampiran 11 : Surat Pernyataan Ketersediaan Menjadi Responden

**SURAT PERNYATAAN
KETERSEDIAAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. P

Umur : 28 Tahun

Alamat : Sukarami

Setelah mendapatkan penjelasan, saya menyetujui untuk menjadi subjek dalam penelitian yang berjudul "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Kram Kaki Di PMB "O" Kota Bengkulu" yang akan dilakukan oleh Rachel Fadillah Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun, Apabila selama penelitian saya ingin mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa adanya sanksi.

Bengkulu, 4 Maret 2026

Responden



Lampiran 12 : Dokumentasi Penelitian

KUNJUNGAN HARI KE-1

Hari/tanggal : Rabu, 04 Maret 2026



Melakukan informed consent



Melakukan anamnesa



Melakukan pemeriksaan tekanan darah



Melakukan pemeriksaan fisik



Melakukan pemeriksaan glukosa dan protein urine



Melakukan pengecekan suhu air



Melakukan rendam air hangat pada ibu



Memberikan penkes pada ibu

LEMBAR OBSERVASI

Nama : Np.P
Umur : 28 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan

No	Hari/Tanggal	Palat	Skala Nyeri (0-10)
1	Kamis, 4 Maret 2026	12.00 - 14.00	5

Sumber: Pengkajian dan asuhan (2019).

Dipindai dengan CamScanner

Lembar NRS

KUNJUNGAN HARI KE-2

Hari/tanggal : Kamis, 5 Maret 2026



Melakukan evaluasi skala nyeri kram kaki ibu



Melakukan pemeriksaan tekanan darah



Melakukan pemeriksaan leopold



Melakukan rendam air hangat pada ibu

LEMBAR OBSERVASI

Nama : Np P
Umur : 28 Tahun
Jenis tindakan : Rendam air hangat

No	Hari/Tanggal	Pukul	Skala Nyeri (0-10)	
			Sebelum intervensi dilakukan	Sesudah intervensi dilakukan
1.	Sabtu, 4 Maret 2026	15.00 udh	6	5
2.	Senin, 5 Maret 2026	15.00 udh	5	

Sumber : *Ilmu keperawatan edisi 2020*

Dipindai dengan CamScanner

Lembar NRS

KUNJUNGAN HARI KE-3

Hari/tanggal : Jumat, 6 Maret 2026



Melakukan pemeriksaan tekanan darah



Melakukan pemeriksaan DJJ



Melakukan pengecekan suhu air



Melakukan rendam air hangat pada ibu

LEMBAR OBSERVASI

Nama : Ny P
Umur : 28 Tahun
Jenis tindakan : Rendam air hangat

No	Hari/Tanggal	Pukul	Skala Nyeri (0-10)	
			Sebelum intervensi dilakukan	Sesudah intervensi dilakukan
1	Sabtu, 04 Maret 2026	12.00 WIB	6	5
2	Minggu, 05 Maret 2026	07.00 WIB	5	2
3	Jumat, 06 Maret 2026	08.00 WIB	3	

Sumber : Diadaptasi dari Sukati (2009)

Dipindai dengan CamScanner

Lembar NRS

KUNJUNGAN HARI KE-4

Hari/tanggal : Sabtu, 07 Maret 2026



Melakukan pemeriksaan tekanan darah



Melakukan pemeriksaan DJJ



Mendampingi ibu senam hamil di PMB



Melakukan rendam air hangat

LEMBAR OBSERVASI

Nama : Np P
Umur : 28 Tahun
Jenis tindakan : Rendam air hangat

No	Hari/Tanggal	Pukul	Skala Nyeri (0-10)	
			Sebelum intervensi dilakukan	Setelah intervensi dilakukan
1	Sabtu, 4 Maret 2026	17.45 WIB	6	10
2	Sabtu, 5 Maret 2026	17.45 WIB	6	5
3	Sabtu, 6 Maret 2026	17.45 WIB	8	8
4	Sabtu, 7 Maret 2026	17.45 WIB	8	7

Sumber: Diadaptasi dari online (2020)

Dipindai dengan CamScanner

Lembar NRS

KUNJUNGAN HARI KE-5

Hari/tanggal : Minggu, 8 Maret 2026



Melakukan pemeriksaan tekanan darah



Melakukan pemeriksaan Leopold



Melakukan pemeriksaan DJJ



Melakukan rendam air hangat pada ibu

LEMBAR OBSERVASI

Nama : Ny P
Umur : 28 Tahun
Jenis tindakan : Rendam air hangat

No	Hari/Tanggal	Pukul	Skala Nyeri (0-10)	
			Sebelum tindakan dilakukan	Sesudah tindakan dilakukan
1.	Rabu, 4 Maret 2026	11.00 sore	6	0
2.	Rabu, 4 Maret 2026	11.30 sore	0	0
3.	Rabu, 4 Maret 2026	11.45 sore	0	0
4.	Rabu, 4 Maret 2026	12.00 sore	0	0
5.	Rabu, 4 Maret 2026	12.15 sore	0	0

Sumber : Diadaptasi dari Indrya (2019)

Dipindai dengan CamScanner

Lembar NRS