

Cek Turnitin

TURNITIN DORA_074650

4. 논문 및 과제 검사 - 유사도 검사 시 DB 미 저장 (Originality Check - No Repository)

Document Details

Submission ID

trn:oid:::3618:145588479

Submission Date

14 Jul 2026, 20:32 GMT+7

Download Date

14 Jul 2026, 20:33 GMT+7

File Name

TURNITIN DORA_074650.docx

File Size

480.5 KB

42 Pages**5,869 Words****38,807 Characters**

13% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 10%  Internet sources
 - 3%  Publications
 - 11%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

- 10% Internet sources
- 3% Publications
- 11% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.poltekkesbengkulu.ac.id	4%
2	Internet	repository.poltekkes-tjk.ac.id	2%
3	Student papers	Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2024-09-23	<1%
4	Internet	repository.poltekkeskupang.ac.id	<1%
5	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III on 2025-09-18	<1%
6	Student papers	Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2023-05-25	<1%
7	Student papers	Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2026-07-13	<1%
8	Publication	Dewita Dewita, Veri Nora, Julidar Julidar, Mutiah Cut. "PERBEDAAN EFEKTIVITAS R...	<1%
9	Student papers	Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2023-07-31	<1%
10	Student papers	fpptijateng on 2021-07-29	<1%
11	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V on 2025-08-06	<1%

12	Internet	pt.scribd.com	<1%
13	Student papers	Badan PPSPM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-05-26	<1%
14	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III on 2025-09-10	<1%
15	Internet	www.guesehat.com	<1%
16	Student papers	Badan PPSPM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2024-08-30	<1%
17	Student papers	Sukkur Institute of Business Administration on 2025-09-30	<1%
18	Internet	repository2.unw.ac.id	<1%
19	Student papers	Badan PPSPM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2023-05-14	<1%
20	Student papers	Badan PPSPM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2024-07-09	<1%
21	Student papers	Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II on 2026-06-04	<1%
22	Student papers	Universitas Pendidikan Ganesha on 2024-10-01	<1%
23	Internet	diahdahsyat.blogspot.com	<1%
24	Internet	html.pdfcookie.com	<1%
25	Internet	repository.stikessaptabakti.ac.id	<1%

26	Student papers	Badan PPSPM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2024-07-15	<1%
27	Student papers	Universitas Jenderal Achmad Yani on 2024-09-03	<1%
28	Student papers	Universitas Muhammadiyah Semarang on 2025-07-11	<1%
29	Internet	es.scribd.com	<1%
30	Internet	123dok.com	<1%
31	Student papers	Universitas Putera Batam on 2018-12-01	<1%
32	Internet	core.ac.uk	<1%
33	Internet	manfaatjahemerah.com	<1%
34	Student papers	Institut Agama Islam Negeri Manado on 2020-08-30	<1%
35	Publication	Tiara Rica Dayani, Herliana Herliana, Febri Adriati, Desy Diva Ramadhanie. "PENA...	<1%
36	Publication	Lisa Natalia, Ina Handayani. "KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN TRIMESTER III : SE...	<1%
37	Publication	Stefancia Stefancia, Indriani Indriani. "Studi Kasus Sering Buang Air Kecil pada I...	<1%

11

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan periode istimewa dalam hidup seorang wanita, yang ditandai oleh perubahan hormonal dan fisiologis. Perubahan ini berdampak pada berbagai aspek fisik dan psikologis, yang dimana perubahan fisik terkadang menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu yang sedang hamil (Fajrin, 2024).

5

Perubahan-perubahan ini terjadi akibat variasi level estrogen dan progesteron selama masa kehamilan. Secara anatomi maupun fisiologis, perubahan yang terjadi berpengaruh pada seluruh organ ibu dan berkembang sesuai dengan usia kehamilan di setiap trimester. Perubahan ini mencakup modifikasi pada sistem reproduksi, payudara, sistem metabolisme, sistem kardiovaskuler, sistem pernapasan, sistem urin, sistem pencernaan dan sistem muskuloskeletal (Natalia & Handayani, 2022).

28

19

36

37

4

Pada kehamilan trimester tiga banyak rasa tidak nyaman yang dialami oleh ibu seperti sering buang air kecil, wasir, sesak nafas, mudah lelah, nyeri punggung, heartbun dan salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi adalah kram kaki. Berdasarkan hasil penelitian pada trimester III didapatkan ketidaknyamanan fisik ibu hamil sebanyak 77,80%. Ketidaknyaman pada ibu hamil merupakan hal yang fisiologis, tetapi jika ketidaknyamanan hanya

dibiarkan akan mempunyai dampak lanjutan baik secara fisik maupun psikologis terhadap ibu dan janin (Natalia & Handayani, 2022).

. Kram kaki merupakan kejadian yang lazim terjadi selama kehamilan. Perkiraan prevalensi kram kaki 58% di Dunia. Temuan ini sejalan dengan studi serupa yang dilakukan di India, Iran, dan Amerika Serikat, di mana prevalensi kram kaki di kalangan ibu hamil pada trimester ketiga berkisar antara 47,8% hingga 64,6% (Abandeh et al., 2024).

Di Indonesia, sekitar 14% hingga 53% wanita hamil mengalami kram pada kaki. Gejala ini dipicu oleh peningkatan kadar hormon progesteron, yang menimbulkan perubahan dalam peredaran darah dan ketegangan otot di kaki, serta oleh faktor peningkatan berat badan selama kehamilan, kelelahan akibat aktivitas yang berlebihan, kurangnya asupan cairan, dan defisiensi magnesium (Prastiwi et al., 2024).

Kram kaki adalah kondisi yang umum dialami oleh ibu hamil, gejala kram kaki biasanya ditandai dengan kaku dan tegangnya otot betis yang berkontraksi secara tiba-tiba dan menyebabkan rasa nyeri. Hal ini terjadi karena perut yang semakin membesar menambah beban pada kaki, sehingga sirkulasi darah ke kaki menjadi tidak lancar (Nafiah et al., 2023).

Selain itu upaya menurunkan insidensi kram dalam kehamilan, dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung magnesium seperti sayuran hijau (bayam), kacang-kacangan dan biji-bijian,

20

senam hamil dengan teratur, terapi air hangat dan tidak duduk atau berdiri dalam waktu yang lama (Sudarmi et al., 2022).

2

Jika kram pada kaki tidak ditangani, hal ini bisa menimbulkan masalah seperti rasa sakit akibat kejang otot yang mendadak, terbatasnya kemampuan untuk beraktivitas sehari-hari, gangguan tidur, dan isu lainnya. Untuk mengatasi kram kaki pada ibu hamil, bisa dilakukan dengan berbagai cara, seperti menganjurkan untuk mengonsumsi makanan yang tinggi magnesium, melakukan latihan dorsofleksi pada kaki, merendam kaki di air hangat, dan melakukan senam khusus untuk ibu hamil. Penggunaan air hangat termasuk dalam metode pengobatan tanpa obat (nonfarmakologis) (Nafiah et al., 2023).

8

Rendam kaki menggunakan air hangat dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah kulit dan juga jaringan di tungkai (vasodilatasi). Vasodilatasi ini meningkatkan aliran darah ke otot betis, membantu membawa oksigen, elektrolit, sisa metabolik dan asam laktat. sehingga mengurangi spasme otot yang menimbulkan kram. Panas dari air hangat menurunkan ketegangan serabut otot, mengurangi kekakuan, dan menurunkan sensitivitas spindle otot terhadap peregangan sehingga spasme berkurang. Penelitian teknik relaksasi rendam air hangat pada ibu hamil menunjukkan penurunan signifikan nyeri kram kaki. Hidroterapi juga dilaporkan menurunkan tonus otot dan frekuensi spasme melalui pengaruh panas terhadap serabut gamma dan reseptor nyeri (Jackman et al., 2023).

Sebuah studi yng dilakukan oleh Ani pada tahun (2020)mengungkapkan bahwa merendam kaki dalam air hangat dapat menurunkan tingkat kram kaki pada ibu hamil di trimester ketiga. Proses rendaman dilakukan selama lima hari. Penggunaan air hangat sebagai terapi dapat memperbaiki karena sifat panasnya menyebabkan pembuluh darah melebar, sehingga aliran darah menuju jantung menjadi lebih lancar. Ini membantu mengurangi kram yang dialami di kaki (Hutagaol et al., 2023).

Kram kaki pada ibu terbukti berkurang setelah diberikan terapi air hangat selama 5 hari di PMB Vitri Suzanti Palembang (2024). Hasil intervensi ini memperkuat studi Anggeni et al. (2025) mengenai manfaat vasodilatsi dari terapi panas. Ketika pembuluh darah melebar, sirkulasi darah membaik dan ketegangan otot penyebab kram akan menurun.

Pada PMB “E” didapatkan data bahwa di bulan februari sebanyak 10 orang ibu hamil trimester III datang untuk melakukan pemeriksaan kehamilan dan didapatkan 3 ibu hamil mengeluh kram pada area kaki. Berdasarkan data diatas, bahwa masih terdapat ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan kram, sehingga penulis tertarik untuk mengambil kasus tersebut sebagai laporan tugas akhir.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat disimpulkan bahwa ketidaknyamanan fisiologis pada ibu hamil trimester III salah satunya yaitu kram kaki masih banyak terjadi maka dengan demikian dapat dirumuskan "Bagaimanakah asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan kram kaki di PMB "E" Kabupaten Kepahiang tahun 2026?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan kram kaki di PMB "E" Kabupaten Kepahiang tahun 2026 menggunakan manajemen varney dan catatan perkembangan SOAP.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan Pengkajian dengan Mengidentifikasi data subjektif dan objektif pada ibu hamil trimester III dengan kram kaki di PMB "E" Kabupaten Kepahiang tahun 2026
- b. Melakukan interpretasi data meliputi diagnosa, masalah dan kebutuhan pada ibu hamil trimester III dengan kram kaki di PMB "E" Kabupaten Kepahiang tahun 2026
- c. Menentukan diagnosa/masalah potensial pada ibu hamil trimester III dengan kram kaki di PMB "E" Kabupaten Kepahiang tahun 2026
- d. Menentukan kebutuhan segera pada ibu hamil trimester III dengan kram kaki di PMB "E" Kabupaten Kepahiang tahun 2026

- e. Menyusun rencana tindakan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan kram kaki di PMB "E" Kabupaten Kepahiang tahun 2026
- f. Memberikan Tindakan/implementasi kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan kram kaki di PMB "E" Kabupaten Kepahiang tahun 2026
- g. Mengevaluasi asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan kram kaki di PMB "E" Kabupaten Kepahiang tahun 2026
- h. Mengetahui kesenjangan antara teori dan kasus kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan kram kaki di PMB "E" Kabupaten Kepahiang tahun 2026

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Bisa menambah wawasan dalam bidang kesehatan, terutama berkaitan dengan kesehatan ibu hamil pada trimester akhir (tiga)

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Bisa menjadi sumber informasi yang mendasar dan meningkatkan wawasan bagi tenaga kesehatan agar dapat memberikan perawatan yang baik dan profesional dalam semua situasi kebidana, termasuk bagi ibu hamil di trimester ketiga.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sumber referensi dan informasi yang berguna bagi Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

1

khususnya mengenai asuhan kebidanan untuk ibu hamil trimester III yang mengalami kram kaki.

c. Bagi Masyarakat

31

Dapat memberikan pengetahuan dan wawasan kepada masyarakat mengenai layanan kesehatan, terutama asuhan kebidanan untuk ibu hamil trimester ketiga.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL

A. Gambaran Lokasi

Praktek Mandiri Bidan Az Zahra atau PMB “E” berada di wilayah Kecamatan Curup Selatan, Kabupaten Rejang Lebong. Yang beralamat di Jl. Gani Dusun 1 Desa Lubuk Penyamun. Dengan nomor Surat Tanda Registrasi Bidan (STRB) NT00000794730090 sebagai bukti legalitas dari penyelenggaraan pratik pelayanan kesehatan bagi ibu, anak, remaja dan lansia di PMB tersebut, sedangkan Surat Izin Praktek Mandiri Bidan (SIPB) nomor 500.16.7/017/SIPB/DPMPTSP/IX/2025. Praktik mandiri ini mempunyai 1 orang karyawan, tempat pemeriksaan, kamar bersalin dan ruangan nifas. Secara geografis PMB “E” mempunyai letak pada lokasi yang strategis karena berada di tengah pemukiman penduduk. Berdasarkan survei didapatkan data bahwa masih ada ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan kram kaki. Sehingga penulis tertarik untuk mengambil kasus tersebut sebagai laporan tugas akhir.

B. Hasil

Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III Fisiologis

Hari/Tanggal : Rabu, 10 Juni 2026

Jam pengkajian : 09.15 WIB

Tempat pengkajian : Posyandu

Nama pengkaji : Doralia ayu puji lestari

I. Pengkajian

A. Data Subjektif

1. Identitas

Nama Ibu : Ny. D

Nama Suami : Tn. D

Umur : 26 Tahun

Umur : 26 Tahun

Agama : Islam

Agama : Islam

Suku : Rejang

Suku : Rejang

Pendidikan : D III

Pendidikan : D III

Alamat : Air Lanang

Alamat : Air Lanang

2. Keluhan Utama

- Pasien mengatakan hamil usia 31 minggu
- Pasien mengatakan mengalami kram pada area kaki
- Ibu mengatakan durasi kram $\pm$ 50 detik dan frekuensi 1x sehari

3. Riwayat Kesehatan

a. Riwayat Kesehatan Yang Lalu

Pasien mengatakan tidak pernah menderita penyakit menular seperti TBC, hepatitis, HIV/AIDS, penyakit menurun seperti asma, diabetes, hipertensi serta penyakit menahun seperti penyakit jantung dan ginjal.

b. Riwayat Kesehatan Sekarang

Pasien mengatakan tidak sedang menderita penyakit menular seperti TBC, hepatitis, HIV/AIDS, penyakit menurun seperti asma, diabetes, hipertensi serta penyakit menahun seperti penyakit jantung dan ginjal.

c. Riwayat Kesehatan Keluarga

Pasien mengatakan didalam keluarga tidak ada yang menderita penyakit menular seperti TBC, hepatitis, HIV/AIDS, penyakit menurun seperti asma, diabetes, hipertensi serta penyakit menahun seperti penyakit jantung dan ginjal.

4. Riwayat Perkawinan

1

Usia menikah : 25 tahun

Pernikahan yang ke : Satu

Status pernikahan : Sah

Lama pernikahan : 1 tahun

5. Riwayat menstruasi

Menarche : 13 tahun

Lamanya : 5-7 hari

Siklus : 28 hari

Masalah : tidak ada

1

6. Riwayat kehamilan sekarang

Hamil anak ke : 1/G1P0A0

HPHT : 05-11-2025

TP : 12-08-2026

Umur kehamilan : 31 minggu

Status TT : T4

ANC

Trimester I : 1x

Keluhan : Mual muntah

Obat-obatan : Multivitamin, asam folat

TB : 160 cm

LILA : 22 cm

Data penunjang

Hepatitis B : (-)

HIV : (-)

Sifilis : (-)

USG

Trimester II : 2x

Keluhan : -

Obat-obatan : Multivitamin, Fe, kalsium

BB : 50 kg

IMT : 19.5

Trimester III : 2x

Keluhan : Kram kaki

Obat-obatan : Multivitamin, Fe, Kalsium

USG

7. Pola Kebiasaan Sehari-hari

a. Nutrisi

1) Makan

Frekuensi : 3x sehari

Porsi : 1-2 porsi

Jenis : Nasi, sayur, lauk, buah

- kalsium : ya (Susu, Tahu, Tempe, Sarden dan Suplemen kalsium)
- magnesium : Ya (Bayam, Tempe, Alpukat, Pisang)
- fosfor : Ya (Salmon, Daging, Ayam, Ikan, Telur)

Masalah : Tidak ada

2) Cairan

Frekuensi : 9 gelas/ hari

Jenis : Air putih, susu

Masalah : Tidak

b. Eliminasi

1) BAB

Frekuensi : 1 kali per hari

Warna : Kuning kecoklatan

Konsistensi : Lembek

Bau : Khas feses

Masalah : Tidak

2) BAK

Frekuensi : 8 kali sehari

Warna : Kuning jernih

Bau : Khas amoniak

Masalah : Tidak

c. Istirahat

Tidur siang : 1-2 jam perhari

Tidur malam : 8 jam perhari

Masalah : Tidak ada

d. Aktivitas

Ibu melakukan aktivitas fisik ringan dan mengatakan sering duduk terlalu lama

e. Personal hygiene

Mandi : 2 kali sehari

Gosok gigi : 2 kali sehari

Keramas : 2 kali seminggu

Ganti pakaian : 2 kali sehari, menggunakan pakaian yang bersih dan longgar

f. Pola hubungan seksual

Frekuensi : 2 kali perminggu

Masalah : Tidak

g. Psikososial

Hubungan dengan suami : Harmonis

Hubungan dengan keluarga : Harmonis

Sosialisasi : Baik

Kehidupan beragama : Baik

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan Umum

Keadaan Umum : Baik

Kesadaran : Composmentis

Tanda-tanda Vital

Tekanan Darah : 100/70 mmHg

Nadi : 82 x/menit

Suhu : 36,8°C

Pernapasan : 21 x/menit

2. Antropometri

Berat Badan : 60 kg

Tinggi Badan : 160 cm

IMT : 23.4

3. Pemeriksaan Fisik

a. Kepala

Bentuk : Simetris

Kebersihan : Bersih

Distribusi rambut : Merata

Kerontokan : Tidak ada

9

Benjolan : Tidak ada

Nyeri tekan : Tidak ada

b. Muka

Keadaan : Tidak pucat

Cloasma gravidarum : Tidak ada

Oedema : Tidak ada

Nyeri tekan : Tidak ada

Masalah : Tidak ada

c. Mata

Bentuk : Simetris

Konjuktiva : An-aemis

Sclera : An-ikterik

d. Hidung

Bentuk : Simetris

Kebersihan : Bersih

Pengeluaran : Tidak ada

Polip : Tidak ada

e. Telinga

Bentuk : Simetris

Kebersihan : Bersih

Pengeluaran : Tidak ada

f. Mulut

Mukosa bibir : Lembab

9

Warna bibir	: Merah muda
Caries gigi	: Tidak ada
Gusi	: Tidak ada pembengkakan
Kebersihan	: Bersih

g. Payudara

Bentuk	: Simetris
Kebersihan	: Bersih
Aerola mammae	: Hiperpigmentasi
Putting	: Menonjol
Benjolan	: Tidak ada
Nyeri tekan	: Tidak ada
Pengeluaran	: Ada
Masalah	: Tidak ada

h. Abdomen : Tidak ada luka bekas operasi

- Leopold I : TFU 29 cm, pada bagian fundus ibu teraba bulat, lunak, dan tidak melenting (bokong)
- Leopold II : Di sebelah kiri perut ibu teraba keras, memanjang dari atas kebawah dan sebelah kanan teraba bagian-bagian kecil janin
- Leopold III : Pada bagian bawah perut ibu teraba bagian bulat, keras, dan ada lentingan. Bagian terbawah janin belum masuk PAP
- Leopold IV : Tidak dilakukan

- Auskultasi :

Punctum max : 1-2 jari dibawah pusat ibu sebelah kanan

DJJ : +

Irama : Teratur

Frekuensi : 140 kali/menit

Intensitas : Kuat

- Tafsiran berat janin (TBJ)

$(TFU - 12) \times 155 : 3255 \text{ gram.}$

i. Genetalia

Pengeluaran : Tidak ada

Varises : Tidak ada

Anus : Tidak ada

j. Ekstremitas

1) Atas

Warna kuku : Tidak pucat

Oedema : Tidak ada

2) Bawah

Warna kuku : Tidak pucat

Oedema : Tidak ada

Masalah : Kram

Reflek patella : (+)

Skala nyeri : 5 (NRS)

II. Interpretasi data

A. Diagnosa

Ny "D" G1P0A0 umur kehamilan 31 minggu, janin tunggal hidup, presentasi kepala, keadaan ibu dan janin baik, keadaan jalan lahir baik, hamil trimester III fisiologis

1. DS

- Ibu mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya
- Ibu mengatakan hamil anak pertama dan tidak pernah keguguran
- Ibu mengatakan HPHT pada tanggal 5 bulan november tahun 2025
- Ibu mengatakan sering merasa kram kaki

2. DO

- Keadaan umum : Baik
- Kesadaran : Composmentis
- TTV : TD : 100/70 mmHg
N : 82x / menit
RR : 21x / menit

S : 36,8°C

- DJJ : 140x/menit, punggung kanan, irama teratur dan intensitas kuat

B. Masalah

Kram kaki

C. Kebutuhan

1. Informasikan hasil pemeriksaan
2. Penkes tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi dan cairan
3. Penkes kebutuhan istirahat tidur
4. Penkes personal hygiene
5. Penkes tentang eliminasi
6. Anjurkan ibu melakukan mobilisasi
7. Beritahu ibu tanda bahaya kehamilan trimester III
8. Beritahu ibu tentang ketidaknyamanan trimester III termasuk keluhan kram kaki
9. Beritahu ibu tentang persiapan persalinan
10. Beri dukungan psikologi dan libatkan keluarga
11. Manajemen masalah kram kaki
 - Penkes pengertian dan penatalaksanaan kram kaki
 - Anjurkan ibu melakukan senam hamil
 - Anjurkan ibu untuk mengonsumsi magnesium
 - Anjurkan ibu untuk merendam kaki dengan air hangat

III. Masalah Potensial

Tidak ada

IV. Identifikasi Kebutuhan Segera

Pada kasus ini tidak diperlukan tindakan segera

V. Intervensi/Perencanaan

No.	Tujuan/Kriteria	Intervensi	Rasionalisasi
Dx	Tujuan: Kehamilan TM III berjalan normal sampai aterm dan tidak ada komplikasi Kriteria: 1. Keadaan umum ibu baik 2. Kesadaran: Composmentis 3. TTV dalam batas normal TD: Sistol: 100-130 Diastol: 60-90 mmHg N: 60-100x/m RR: 16-24x/m T: 36,5°C-37,5°C 4. Ibu tidur malam $\pm$ 8 jam dan tidur/istirahat siang $\pm$ 2 jam 5. Ibu mengkonsumsi Fe minimal 90 butir dan kalsium selama kehamilan 6. Tinggi fundus uteri (TFU) sesuai usia kehamilan 7. DJJ: 120-160x/m Intensitas: kuat Irama: teratur	1. Jelaskan hasil pemeriksaan pada ibu 2. Anjurkan ibu memenuhi kebutuhan nutrisi dan cairan dengan asupan harian rata-rata mencapai sekitar 2.400-2.500 kkal, dengan jenis nutrisi seperti nasi, sayur sebanyak 100 gr, lauk pauk (protein hewani dan nabati) dan buah sebanyak 100 gr (1 potong besar pepaya) serta susu dan juga konsumsi vitamin, serta minum air putih 8-12 gelas/hari.	1. Dengan menjelaskan hasil pemeriksaan ibu dapat mengetahui kondisinya dalam keadaan normal atau tidak 2. Dengan kebutuhan nutrisi dan cairan yang cukup diharapkan dapat menjadi bekal cadangan energi yang cukup untuk persalinan dan berguna untuk perkembangan dan pertumbuhan janin.

	8. IMT ibu normal yaitu 18.5-24.9 9. LILA ibu ≥ 23.5	3. Anjurkan ibu tidur di malam hari 7-8 jam dan istirahat/tidur di siang hari 1-2 jam 4. Anjurkan ibu menjaga kebersihan dirinya (personal hygiene) dengan mandi 2x sehari, mengganti pakaian dan menjaga kebersihan area genitalia. 5. Menjelaskan kepada ibu tentang perubahan BAK dan BAB pada trimester 3, seperti sering kencing karena rahim yang semakin membesar dan kepala bayi turun sehingga menekan kandung kemih dan perubahan hormon progesteron, tablet FE, serta tekanan rahim yang dapat menyebabkan sembelit pada ibu 6. Anjurkan ibu untuk mobilisasi seperti senam hamil, berjalan kaki, yoga, ibu tidak dianjurkan melakukan aktifitas yang terlalu berat atau yang dapat membuat ibu kelelahan. 7. Jelaskan tanda bahaya TM III pada ibu: a. Penglihatan kabur b. Perdarahan pervaginam	3. Dengan istirahat dan tidur yang cukup diharapkan dapat mendukung kesehatan ibu dan janin. 4. Dengan menjaga kebersihan diri dapat memberikan rasa nyaman dan mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi 5. Diharapkan ibu paham dengan perubahan pola eliminasi di trimester 3 dan tahu cara mengatasinya supaya nyaman. 6. Mobilisasi ringan membantu melancarkan sirkulasi darah, mencegah stasis vena, dan mengurangi edema pada ekstremitas bawah 7. Dengan menjelaskan tanda bahaya TM III
--	--	--	--

		c. Bengkak diwajah dan jari-jari tangan d. Demam tinggi e. Ketuban pecah dini f. Gerakan janin tidak terasa 8. Beritahu ibu tentang ketidaknyamanan TM III: a. Sering buang air kecil b. Konstipasi c. Kram kaki d. Nyeri punggung, dll 9. Anjurkan ibu untuk mempersiapkan persalinan: a. Membuat rencana persalinan b. Pengambilan keputusan jika terjadi kegawatdaruratan c. Transpotasi d. Tabungan e. Peralatan persalinan (perlengkapan ibu dan bayi) 10. Berikan dukungan psikologi pada ibu hamil dan libatkan keluarga dalam memberikan dukungan 11. Beritahu ibu jadwal kunjungan ulang	diharapkan ibu mengerti dan segera melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan apabila terdapat tanda bahaya pada kehamilan ibu 8. Diharapkan ibu dapat mengerti bahwa ketidaknyaman yang ibu rasakan umumnya terjadi pada kehamilan dan ibu bisa menerima ketidaknyamanan tersebut 9. Dengan membuat rencana persalinan diharapkan proses persalinan berjalan dengan lancar
--	--	---	--

			10. Dengan memberikan dukungan diharapkan ibu tidak cemas dengan kehamilannya 11. Dengan adanya jadwal kunjungan ulang diharapkan ibu dapat memeriksakan kehamilannya tepat waktu dan segera konsultasi jika terdapat masalah
M ₁	Tujuan: Setelah dilakukan asuhan kebidanan kram kaki dapat teratasi Kriteria: 1. Ibu mengetahui penyebab terjadinya kram kaki dan cara mengatasinya 2. Ibu mengatakan nyeri dan kram pada kaki berkurang	1. Jelaskan penyebab terjadinya kram kaki pada ibu yaitu karena peningkatan hormon progesteron, peningkatan berat badan, aliran darah kaki yang tidak lancar karena pembesaran uterus, kelelahan akibat aktivitas yang berlebihan, konsumsi air dan cairan yang kurang, kekurangan asupan kalsium dan magnesium. 2. Penatalaksanaan kram kaki pada ibu hamil dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti, menganjurkan ibu mengonsumsi makanan yang mengandung	1. Dengan ibu mengetahui penyebab terjadinya kram kaki maka ibu bisa beradaptasi dengan perubahan yang dialaminya 2. Dengan mengetahui penatalaksanaan kram kaki ibu dapat

		magnesium, menganjurkan ibu untuk tidak duduk atau berdiri dalam waktu yang lama, merendam kaki dengan air hangat, melakukan senam hamil, dan melakukan kompres hangat.	melakukannya dirumah pada saat kram.
		3. Anjurkan ibu untuk melakukan senam hamil secara rutin 3-4 kali dalam seminggu dengan durasi 15-30 menit per sesi, karena senam hamil dapat membantu mengatasi kram kaki	3. Senam hamil dapat membantu meningkatkan sirkulasi sehingga kerap membantu mencegah serangan kram (Fajrin, 2024). Senam hamil bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan kebugaran ibu selama kehamilan dan mengurangi ketegangan otot. Dan kram yang

			sebelumnya dirasakan oleh ibu bisa mengalami penurunan bahkan pada beberapa kasus tidak lagi dirasakan (D. J. Astuti & Harahap, 2025)..
		4. Anjurkan ibu untuk mengonsumsi suplemen magnesium, kebutuhan harian magnesium mencapai 350-400 mg/hari. Selain dari suplemen magnesium bisa didapatkan pada makanan seperti kacang-kacangan, sayuran hijau, dan biji-bijian.	4. Magnesium dapat membantu meredakan kram kaki pada ibu hamil karena perannya dalam relaksasi otot dan pengaturan fungsi saraf.
		5. Lakukan dan anjurkan ibu untuk merendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu 39°C selama 15-20 menit selama 5 hari.	5. Merendam kaki dengan air hangat dapat memberikan efek relaksasi dan memperlebar pembuluh darah

			sehingga dapat meningkatkan pasokan oksigen ke jaringan yang mengalami kram.
--	--	--	--

VI. IMPLEMENTASI

HARI/TANGGAL JAM	PENATALAKSANAAN	RESPON
Rabu/ 10 juni 2026 09.25 WIB	1. Memberikan penkes mengenai kebutuhan nutrisi dan cairan dengan asupan harian makanan bergizi seimbang dan juga konsumsi vitamin, serta minum air putih 8-12 gelas/hari.	1. Ibu mengerti dan akan menjaga pola makan dan ibu bisa mengulangi penjelasan
09.27 WIB	2. Menjelaskan kepada ibu tentang kebutuhan istirahat tidur minimal di malam hari 7-8 jam dan istirahat/tidur di siang hari 1-2 jam	2. Ibu mengerti dan akan istirahat
09.30 WIB	3. Menjelaskan kepada ibu tentang pentingnya menjaga personal hygiene (kebersihan diri) dengan mandi 2x sehari, mengganti pakaian dan menjaga kebersihan area genitalia.	3. Ibu mengerti dan akan menjaga kebersihan dirinya
09.33 WIB	4. Menjelaskan pada ibu tentang perubahan pola eliminasi pada trimester 3 yaitu sering BAK	4. Ibu mengerti tentang perubahan tersebut
09.35 WIB	5. Mengajukan ibu untuk melakukan mobilisasi ringan karena dapat membantu melancarkan sirkulasi darah, mencegah stasis vena, sehingga dapat membantu mengatasi kram kaki	5. Ibu mengerti dan mau melakukan mobilisasi

09.38 WIB	6. Memberikan penkes tentang tanda bahaya yang bisa terjadi pada kehamilan trimester III seperti, perdarahan pervaginam, penglihatan kabur, bengkak pada wajah dan tangan, serta demam tinggi	6. Ibu mengerti penjelasan yang diberikan dan akan segera menghubungi tenaga kesehatan jika mengalami tanda bahaya tersebut
09.42 WIB	7. Memberikan penkes tentang ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada kehamilan TM III, seperti kram kaki, sering BAK, sulit tidur, nyeri punggung, dll.	7. Ibu mengerti dan akan beradaptasi dengan perubahan tersebut
09.45 WIB	8. Memberikan penkes pada ibu tentang apa saja hal yang harus dipersiapkan untuk persalinan, seperti penolong, tempat bersalin, kendaraan, pakaian ibu dan bayi, dll	8. Ibu mengerti dan sudah menyiapkan, barang, dan memilih tempat untuk bersalin
09.48 WIB	9. Menjelaskan kepada ibu penyebab dari kram kaki yang dialaminya itu biasa terjadi pada ibu hamil dan bagaimana cara mengatasinya lebih jelas dan lengkap	9. Ibu mengerti atas penjelasan yang diberikan dan ibu mengetahui cara mengatasi kram kaki
09.51 WIB	10. Memberikan penkes dan menganjurkan ibu untuk melakukan dorsofleksi, mobilisasi ringan seperti berjalan santai 5-10 menit setelah duduk terlalu lama, gerakan pergelangan kaki keatas dan kebawah sebanyak 10-20 kali, cukupi kebutuhan nutrisi dan cairan serta mineral, dan melakukan senam hamil.	10. Ibu mengerti dan bersedia mengikuti anjuran
09.55 WIB	11. Melakukan rendam air hangat selama 15 menit dengan suhu 39°C untuk mengatasi kram kaki ibu	11. Ibu mau dilakukan rendam air hangat

VII. EVALUASI

HARI/TANGGAL JAM	PENATALAKSANAAN	PARAF
Rabu/ 10 juni 2026	S: - Ibu mengatakan mengerti penjelasan yang diberikan - Ibu mengatakan kram kaki skala 5 (NRS) - Ibu bersedia dilakukan intervensi rendam air hangat selama 5 hari O: Keadaan Umum : Baik Kesadaran : Composmentis Tanda-tanda vital : TD : 100/70 mmHg N : 82 x/menit Rr : 22 x/menit S : 36,8°C Djj : (+) Frekuensi : 140 x/menit Irama : Teratur Intensitas : Kuat A : Ny. D umur 26 tahun G1P0A0 usia kehamilan (UK) 39 minggu, janin tunggal hidup, intrauteri, keadaan ibu dan janin baik, hamil trimester III fisiologis. Masalah : Kram kaki P: - Menjelaskan hasil pemeriksaan keadaan umum dan tanda-tanda vital ibu dalam keadaan normal Evaluasi : Ibu merasa senang karena kondisi dan janinnya baik - Menganjurkan ibu untuk tidak melakukan pekerjaan yang terlalu berat, duduk dan berdiri terlalu lama, mencukupi kebutuhan nutrisi, cairan dan mineral	

	Evaluasi : Ibu bersedia mengikuti anjuran 3. Menganjurkan ibu mengonsumsi makanan yang mengandung magnesium dan fosfor seperti, bayam, susu, telur, ikan, dll Evaluasi : Ibu mengerti dan sudah mengonsumsi makan tersebut Intervensi dilanjutkan di hari berikutnya	
--	--	--

CATATAN PERKEMBANGAN HARI KE-1

HARI/TANGGAL	SOAP
Kamis, 11 juni 2026	S: - Ibu mengatakan kram kaki masih terjadi O: Keadaan Umum : Baik Kesadaran : Composmentis Tanda-tanda vital : TD : 110/80 mmHg N : 86 x/menit Rr : 22 x/menit S : 36,7°C Djj : (+) Frekuensi : 138 x/menit Irama : Teratur Intensitas : Kuat A: Ny. D umur 26 tahun G1P0A0 usia kehamilan (UK) 31 minggu, janin tunggal hidup, intrauteri, keadaan ibu dan janin baik, hamil trimester III fisiologis.

	Masalah : kram kaki P: 1. Menjelaskan hasil pemeriksaan keadaan umum dan tanda-tanda vital ibu dalam keadaan normal Evaluasi : Ibu merasa senang karena kondisi dan janinnya baik 2. Menganjurkan ibu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan cairan dengan makanan bergizi seimbang dan minum air putih minimal 8 gelas perhari Evaluasi : Ibu bersedia dan mau mengikuti anjuran 3. Melakukan intervensi rendam air hangat dengan suhu 39°C selama 15 menit sebanyak 1 kali sehari selama 5 hari berturut-turut Evaluasi : Ibu telah melakukan rendam air hangat selama 15 menit Intervensi dilanjutkan di hari berikutnya
--	--

CATATAN PERKEMBANGAN HARI KE-2

HARI/TANGGAL	SOAP
Jumat, 12 juni 2026	S: - Ibu mengatakan kram kaki sedikit berkurang dengan durasi $\pm$ 35-40 detik - ibu mengatakan tidak melakukan pekerjaan yang terlalu berat O: Keadaan Umum : Baik Kesadaran : Composmentis Tanda-tanda vital : TD : 100/80 mmHg N : 88 x/menit Rr : 20x/menit

	S : 36,9°C A: Ny. D umur 26 tahun G1P0A0 usia kehamilan (UK) 31 minggu, janin tunggal hidup, intrauteri, keadaan ibu dan janin baik, hamil trimester III fisiologis. Masalah : Kram kaki P: Informasikan hasil pemeriksaan Evaluasi : Ibu mengetahui keadaannya Menganjurkan ibu untuk istirahat tidur, yaitu tidur siang 1-2 jam dan malam hari 7-8 jam Evaluasi : Ibu mengerti dan akan beristirahat Melanjutkan intervensi rendam air hangat dengan suhu 39°C selama 15-20 menit sebanyak 1 kali sehari Evaluasi : Ibu telah melakukan rendam air hangat selama 15 menit Intervensi dilanjutkan
--	--

CATATAN PERKEMBANGAN HARI KE-3

HARI/TANGGAL	SOAP
Sabtu, 13 juni 2026	S: - Ibu mengatakan kram kaki berkurang dan sudah beraktivitas dengan nyaman - Ibu mengatakan durasi kram 25 detik O: Keadaan Umum : Baik Kesadaran : Composmentis Tanda-tanda vital : TD : 120/70 mmHg N : 80x/menit Rr : 20x/menit S : 36,6°C

	A: Ny. D umur 26 tahun G1P0A0 usia kehamilan (UK) 31 minggu, janin tunggal hidup, intrauteri, keadaan ibu dan janin baik, hamil trimester III fisiologis. Masalah : Kram P: 1. Informasikan hasil pemeriksaan Evaluasi : Ibu mengetahui keadaannya 2. Mengajukan ibu untuk menjaga personal hygiene seperti mandi 2 kali sehari, menggosok gigi dan mengganti pakaian Evaluasi : Ibu mengerti dan akan menjaga kebersihan dirinya 3. Melanjutkan intervensi rendam air hangat hari keempat Evaluasi : Ibu telah melakukan rendam air hangat selama 15 menit Intervensi dilanjutkan
--	--

CATATAN PERKEMBANGAN HARI KE-4

HARI/TANGGAL	SOAP
Minggu, 14 juni 2026	S: - Ibu mengatakandurasi kram kaki 15 detik dan skala nyeri 2 - Ibu sudah melakukan aktivitas dengan nyaman O: Keadaan Umum : Baik Kesadaran : Composmentis Tanda-tanda vital : TD : 110/70 mmHg N : 84x/menit

	Rr : 22x/menit S : 36,6°C A: Ny. D umur 26 tahun G1P0A0 usia kehamilan (UK) 31 minggu, janin tunggal hidup, intrauteri, keadaan ibu dan janin baik, hamil trimester III fisiologis. Masalah : Kram P: 1. Informasikan hasil pemeriksaan Evaluasi : Ibu mengetahui keadaannya 2. Melanjutkan intervensi rendam air hangat hari keempat Evaluasi : Ibu telah melakukan rendam air hangat 3. Memberitahu ibu untuk tetap memenuhi kebutuhan nutrisi dan cairan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang seperti sayuran, buah-buahan, susu dan minum air putih minimal 8 gelas per hari Evaluasi : Ibu mengerti dan bersedia mengikuti anjuran yang diberikan 4. Memberitahu ibu untuk tetap istirahat yang cukup tidur siang 1-2 jam dan tidur malam 7-8 jam Evaluasi : Ibu mengerti dan mau mengikuti anjuran 5. Menganjurkan ibu untuk persiapan persalinan seperti rencana tempat persalinan, penolong, pengambil keputusan jika ada kegawatdaruratan, persiapan transportasi dan barang-barang untuk persalinan Evaluasi : Ibu sudah mempersiapkan untuk persalinan nanti Intervensi dihentikan
--	--

CATATAN PERKEMBANGAN HARI KE-5

HARI/TANGGAL	SOAP
Senin, 15 juni 2026	S: - Ibu mengatakan kram tidak terjadi - Ibu sudah melakukan aktivitas dengan nyaman O: Keadaan Umum : Baik Kesadaran : Composmentis Tanda-tanda vital : TD : 110/70 mmHg

24

	N : 84x/menit Rr : 22x/menit S : 36,6°C A: Ny. D umur 26 tahun G1P0A0 usia kehamilan (UK) 31 minggu, janin tunggal hidup, intrauteri, keadaan ibu dan janin baik, hamil trimester III fisiologis. Masalah : Teratasi P: 1. Informasikan hasil pemeriksaan Evaluasi : Ibu mengetahui keadaannya 2. Melanjutkan intervensi rendam air hangat Evaluasi : Ibu telah melakukan rendam air hangat 3. Memberitahu ibu untuk tetap memenuhi kebutuhan nutrisi dan cairan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang seperti sayuran, buah-buahan, susu dan minum air putih minimal 8 gelas per hari Evaluasi : Ibu mengerti dan bersedia mengikuti anjuran yang diberikan 4. Memberitahu ibu untuk tetap istirahat yang cukup tidur siang 1-2 jam dan tidur malam 7-8 jam Evaluasi : Ibu mengerti dan mau mengikuti anjuran 5. Menganjurkan ibu untuk persiapan persalinan seperti rencana tempat persalinan, penolong, pengambil keputusan jika ada kegawatdaruratan, persiapan transportasi dan barang-barang untuk persalinan Evaluasi : Ibu sudah mempersiapkan untuk persalinan nanti 6. Meminta ibu menerapkan asuhan rendam air hangat 15 menit jika keluhan terulang kembali Evaluasi : Ibu mengerti dan akan mengikuti anjuran, ibu mengatakan setelah dilakukannya asuhan rendam air hangat skala nyerinya menjadi 1 7. Menganjurkan ibu untuk mengurangi aktivitas berdiri dan duduk terlalu lama (menjaga postur tubuh) Evaluasi : Ibu mengerti dan mengikuti anjuran Intervensi dihentikan
--	--

1

Tabel Evaluasi

No	Ket	Pre	Hari				
			1	2	3	4	5

	Frekuensi	1x	1x	1x	1x	1x	-
	Durasi	50	50	35-40	25	15	-

C. Pembahasan

Asuhan Kebidanan pada Ny. D dengan keluhan kram kaki dilakukan dengan menggunakan 7 langkah varney dan membentuk pendokumentasian SOAP. Asuhan yang diberikan selama 5 hari dimulai tanggal 10 Juni 2026 sampai 15 Juni 2026.

Pelaksanaan pengkajian telah dilakukan dari hasil anamnesa dan pemeriksaan fisik pada Ny. "D". Pengkajian yang dilakukan pada ibu meliputi, Data subjektif ibu mengeluh kaki bagian betis tiba-tiba menegang dengan kuat, terasa keras dan kaku disertai rasa nyeri dengan durasi ± 50 detik, dan biasa terjadi pada sore atau malam hari. Hal ini sejalan dengan teori bahwa 50% wanita pada usia kehamilan lebih dari 24 minggu hingga menjelang persalinan sering mengalami kram kaki.

Hasil pengkajian data objektif meliputi pemeriksaan awal, diketahui bahwa keadaan umum ibu baik, kesadaran compsmentis, TD : 100/70 mmHg, N : 82x/m, R : 21x/m, S : 36,8°C, TB : 160 cm, BB : 60 kg, TFU : 29 cm, DJJ 140x/menit, irama teratur dan kuat, ibu sudah mendapat imunisasi T4, ibu mengonsumsi tablet Fe dan kalsium selama kehamilan., dan ibu mengatakan sudah ANC di bidan dan dokter.

Diagnosa yang didapatkan dari data subjektif dan objektif adalah Ny.D umur 26 tahun usia kehamilan 31 minggu janin tunggal hidup, persentasi kepala, intrauteri, keadaan jalan lahir normal, keadaan umum ibu dan janin baik. Hamil trimester III fisiologis dengan masalah kram kaki. Diagnosa ini sesuai dengan teori (Nafiah et al., 2023) yang menyatakan bahwa kram kaki adalah kondisi yang umum dialami oleh ibu hamil, gejala kram kaki biasanya ditandai dengan kaku dan tegangnya otot betis yang berkontraksi secara tiba-tiba dan menyebabkan rasa nyeri. Hal ini terjadi karena perut yang semakin membesar menambah beban pada kaki, sehingga sirkulasi darah ke kaki menjadi tidak lancar.

Berdasarkan data yang sudah diperoleh tidak ditemukan masalah potensial pada ibu dan kebutuhan segera pada ibu tidak dilakukan karena tidak terdapat data yang mendukung untuk diperlukannya tindakan atau kebutuhan segera pada ibu.

Intervensi yang direncanakan peneliti pada kasus Ny. "D" dengan keluhan kram kaki pada kaki adalah memberitahu ibu tentang fisiologis ketidaknyamanan yang dialami ibu saat ini, menjelaskan tentang tanda bahaya kehamilan dan persiapan persalinan, memberikan dukungan pada ibu agar tetap mau mengikuti anjuran-anjuran yang diberikan seperti, mengkonsumsi makanan bergizi dan minum air putih setidaknya 8 gelas setiap hari, istirahat siang dan

malam yang cukup, tetap melakukan mobilisasi, serta melakukan terapi rendam air hangat pada ibu.

Implementasi yang dilakukan pada kasus Ny. D dengan kram kaki adalah menjelaskan hasil pemeriksaan TTV meliputi tekanan darah : 100/70 mmHg, suhu : 36,8°C, nadi : 82 x/menit, dan pernafasan 22 x/menit, menjelaskan kebutuhan ibu hamil trimester III yaitu nutrisi dan cairan : ibu harus makan makanan bergizi seimbang dan konsumsi vitamin serta minum air putih minimal 8 gelas perhari, menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup, menjelaskan KIE tentang personal hygiene yaitu mandi 2x sehari, mengganti pakaian dan menjaga kebersihan area genitalia, menjelaskan tentang perubahan pola eliminasi, menganjurkan ibu untuk melakukan mobilisasi dan memberikan penkes tentang tanda bahaya dan ketidaknyamanan kehamilan serta penkes persiapan persalinan, dan menjelaskan mengenai kram kaki yang dialami ibu serta memberikan terapi rendam air hangat.

Penatalaksanaan rendam air hangat yang dilaksanakan sesuai dengan teori (Jackman et al., 2023), yang menyatakan bahwa rendam kaki dengan air hangat menyebabkan pelebaran pembuluh darah kulit dan jaringan di tungkai (vasodilatasi). Vasodilatasi ini meningkatkan aliran darah ke otot betis, membantu membawa oksigen, elektrolit, sisa metabolik dan asam laktat. sehingga mengurangi spasme otot yang menimbulkan kram. Panas dari air hangat menurunkan ketegangan

serabut otot, mengurangi kekakuan, dan menurunkan sensitivitas spindle otot terhadap peregangan sehingga spasme berkurang. Penelitian teknik relaksasi rendam air hangat pada ibu hamil menunjukkan penurunan signifikan nyeri kram kaki. Jadi tidak didapatkan kesenjangan antara teori dan praktik lapangan.

Evaluasi ini dilakukan selama 5 hari dengan 1 kali kunjungan disertai adanya kerjasama ibu dan keluarga didapatkan bahwa ibu dan janin dalam keadaan baik dan keluhan ibu teratasi pada hari ke-5.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Setelah diberikan asuhan selama 5 hari, diperoleh data subjektif dan objektif ibu dan bayi sehat, tanda-tanda vital ibu dalam batas normal , tekanan darah : 100/70mmhg, nadi 84x/menit, pernapasan 22x/menit dan suhu 36,6°C, pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan kelainan ataupun tanda bahaya pada ibu, ekstremitas bawah ibu sudah tidak mengalami kram setelah pemberian intervensi rendam selama 5 hari.
2. Berdasarkan interpretasi data subjektif dan objektif dapat ditegaskan diagnosa Ny. D umur 26 tahun usia kehamilan 31 minggu, janin tunggal hidup, intra uterin, presentasi kepala dengan masalah kram kaki.
3. Tidak ditemukan masalah potensial pada Ny.D umur 26 tahun G1P0A0 usia kehamilan 31 minggu.

4. Kebutuhan segera pada ibu hamil trimester III dengan konstipasi tidak dilakukan karena tidak terdapat data yang mendukung untuk diperlukannya tindakan atau kebutuhan segera pada Ny. D.
5. Asuhan kebidanan yang akan diberikan pada Ny. D merupakan asuhan yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil trimester III yaitu mengkonsumsi makanan yang bergizi, menjaga personal hygiene, jelaskan pada ibu ketidaknyamanan pada trimester III dan tanda bahaya pada trimester III, serta jelaskan pada ibu tanda-tanda persalinan dan persiapan persalinan dengan tujuan agar ibu dan bayi sehat serta persalinannya berjalan lancar. Asuhan yang sesuai dengan kebutuhan pada ibu hamil trimester III dengan masalah kram kaki yaitu dengan melakukan terapi rendam air hangat selama 15 menit dengan suhu air 39°C yang diharapkan dapat membantu ibu mengatasi masalah kram kaki yang mulai diberikan pada tanggal 11 Juni 2026 – 15 Juni 2026 dengan manajemen varney dan catatan perkembangan dengan SOAP.
6. . Implementasi yang dilakukan pada kasus Ny. D dengan masalah kram kaki adalah melakukan pemeriksaan fisik pada ibu, jelaskan kepada ibu kebutuhan nutrisi trimester III yaitu dengan konsumsi makanan yang bergizi seperti sayuran buah-buahan, susu dan air putih 6-8 gelas per hari, anjurkan ibu untuk istirahat yang cukup tidur siang 1-2 jam dan tidur malam 7-8 jam, beritahu ibu untuk tetap menjaga personal hygiene, jelaskan tentang perubahan pola eliminasi, anjurkan ibu untuk melakukan mobilisasi, jelaskan pada ibu ketidaknyamanan pada

trimester III, jelaskan pada ibu tanda bahaya pada trimester III, jelaskan pada ibu tanda-tanda persalinan dan persiapan persalinan, berikan terapi rendam air hangat selama 15 menit dengan suhu 39°C untuk mengatasi kram kaki ibu dan melakukan pendokumentasian.

7. Setelah dilakukan implementasi, dilanjutkan dengan melakukan evaluasi yang didapatkan tanda tanda vital dalam batas normal, pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan kelainan, ibu mengikuti anjuran yang diberikan, ibu juga mengetahui tanda tanda bahaya pada kehamilan trimester III. Ibu merasa nyaman setelah diberikan support dan asuhan selama 5 hari.
8. Selama dilakukan asuhan kebidanan tidak ditemukan kesenjangan antara teori dengan praktik.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan
Dapat digunakan sebagai masukan atau referensi bagi tenaga kesehatan tentang Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III yang mengalami kram kaki.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dalam menambah sumber referensi buku mengenai implementasi pemberian rendam air hangata dalam mengurangi kram kaki pada ibu hamil trimester III di perpustakaan dengan tahun terbaru dan penelitian ini semoga dapat dijadikan materi yang diuji pada praktik asuhan kehamilam trimester III.

3. Bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat terutama Ibu hamil dapat memahami tentang penyebab kram kaki yang dialaminya dan bagaimana cara mengatasinya.