

## **ABSTRAK**

### **PENATALAKSANAAN KRAM KAKI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III MENGUNAKAN KOMPRES AIR JAHE HANGAT DI BPM BIDAN A BINONG KABUPATEN SUBANG TAHUN 2023**

**Disusun oleh :  
WULANDARI  
201FI06025**

Kehamilan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis, pada perubahan fisiologis diantaranya mukuloskeletal, yakni kram kaki hanya berlangsung selama beberapa detik, atau selama beberapa menit dengan rasa sakit yang hebat. Salah satu cara non farmakologis untuk mengatasi penerapan Rendam Air Jahe Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Kram Kaki Pada Ibu Hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah penerapan dan pengkajian Rendam Air Jahe Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif, Penelitian ini dilakukan Di BPM Bidan A Binong Kabupaten Subang Tahun 2023. Subjek penelitian ini adalah 1 orang ibu hamil dengan keluhan kram

Setelah dilakukan pengkajian dan pemeriksaan fisik ditemukan kram kaki kemudian dilakukan penatalaksanaan untuk mengatasi kram dengan penggunaan rendaman air jahe hangat 2 kali sehari, dan pengobservasian hari ke-7 hari, ibu tidak mengalami kram pada kaki. Penulis menyarankan kepada petugas kesehatan untuk menginformasikan kepada ibu hamil untuk selalu mengonsumsi makanan yang tinggi kalium seperti bayam, alpukat, pisang dan kentang untuk mencegah kram kaki

**KATA KUNCI :** ketidaknyamanan ibu hamil, kompres air jahe hanga

## **ABSTRACT**

### **MANAGEMENT OF LEG CRAMPS IN PREGNANT WOMEN IN THE III TRIMESTER USING A WARM GINGER WATER SOAK IN BPM MIDWIFER A BINONG SUBANG DISTRICT YEAR 2023**

By :  
WULANDARI  
201FI06025

*Pregnancy experiences physiological and psychological changes, physiological changes including musculoskeletal, namely leg cramps only last for a few seconds, or for several minutes with severe pain. One non-pharmacological way to overcome the application of a warm ginger water soak to treat leg cramp pain in pregnant women. The aim of this research is the application and assessment of warm ginger water soaks to treat leg cramp pain in third trimester pregnant women.*

*The method used in this research is descriptive research method. This research was conducted at BPM Midwife A Binong, Subang Regency in 2023. The subject of this research was 1 pregnant woman with complaints of cramps.*

*After an assessment and physical examination, leg cramps were found, then management was carried out to overcome the cramps by using warm ginger water baths twice a day, and on day 7 of observation, the mother did not experience leg cramps. The author advises health workers to inform pregnant women to always consume foods high in potassium such as spinach, avocado, bananas and potatoes to prevent leg cramps.*

Keywords : diskomfort for pregnant women. Warm gingger water compress

