

PENGARUH KOMPRES HANGAT AIR REBUSAN KENCUR TERHADAP NYERI KRAM KAKI IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KALIDONI PALEMBANG

Cahaya Fitri May Ningsih¹, Yuniza², Miskiyah Tamar²

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

Jl. Jendral A.Yani, 13 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30252

*Email: cahayafitri662@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan merupakan suatu rangkaian peristiwa dari menyatunya ovum dan sperma yang akan berkembang menjadi janin. Salah satu ketidaknyamanan saat kehamilan yaitu nyeri kram kaki, merupakan kontraksi umum yang terjadi pada otot kaki ibu hamil, biasanya terjadi selama 1 sampai 2 menit pada malam hari, terutama pada betis. Nyeri kram kaki apabila tidak segera diatasi dapat berdampak pada terganggunya aktivitas ibu hamil. Terapi air hangat dalam penatalaksanaan masalah nyeri akan bereaksi dengan cara menghambat reseptor nyeri dengan vasodilatasi pembuluh darah sekitar yang diterapi. Selain itu, kencur juga sering digunakan dalam pengobatan tradisional yaitu dapat bermanfaat sebagai obat pengompres atau inflamasi. **Tujuan Penelitian:** Diketahui pengaruh kompres hangat air rebusan kencur terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalidoni Palembang. **Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *pre experiment* dengan desain rancangan *one group pre-post test*. Sampel yang digunakan yaitu teknik *Non-Probability Sampling* dengan jumlah 21 responden di Puskesmas Kalidoni Palembang pada bulan Desember 2024. Penelitian ini menggunakan instrument lembar observasi Numeric Rating Scale dan SOP pemberian kompres hangat air rebusan kencur. Analisis data dilakukan dengan uji statistik *Wilcoxon*. **Hasil:** Didapatkan nilai median nyeri kram kaki sebelum diberikan kompres hangat air rebusan kencur yaitu 6,00, sedangkan nilai median nyeri kram kaki sesudah diberikan kompres hangat air rebusan kencur yaitu 2,00 dengan hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value}=0,000 < 0,05$. **Simpulan:** Adanya pengaruh pemberian kompres hangat air rebusan kencur terhadap nyeri kram kaki ibu hamil trimester III antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi di Puskesmas Kalidoni Palembang.

Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, Kencur, Kompres Hangat, Nyeri Kram

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a series of events from the union of the ovum and sperm that will develop into a fetus. One of the discomforts during pregnancy is leg cramps, which are common contractions that occur in the leg muscles of pregnant women, usually occurring for 1 to 2 minutes at night, especially in the calves. Leg cramps, if not treated immediately, can have an impact on disrupting the activities of pregnant women. Warm water therapy in the management of pain problems will react by inhibiting pain receptors with vasodilation of the blood vessels around the treated area. In addition, kencur is also often used in traditional medicine, namely it can be useful as a compress or anti-inflammatory drug. **Objectives:** It is known that the effect of warm compresses with boiled kencur water on leg cramps in pregnant women in the third trimester at the Kalidoni Health Center, Palembang. **Method:** This research is a quantitative research using a pre-experiment method with a one-group pre-post test design. The sample used was the non-probability sampling technique with a

total of 21 respondents at the Kalidoni Health Center, Palembang, in December 2024. This study used the Numeric Rating Scale observation sheet instrument and SOP for giving warm compresses of boiled kencur water. Data analysis was carried out using the Wilcoxon statistical test. **Results:** The median value of leg cramps before being given a warm compress of boiled kencur water was 6.00, while the median value of leg cramps after being given a warm compress of boiled kencur water was 2.00, with the results of the statistical test obtained - value = $0.000 < 0.05$. **Conclusion:** There is an effect of giving warm compresses of boiled kencur water on leg cramps in pregnant women in the third trimester between before and after being given intervention at the Kalidoni Health Center, Palembang.

Keywords : Pregnant Women in the Third Trimester, Galangal, Warm Compress, Cramp Pain

Alamat korespondensi: Jln. Mayor Zen, Palembang

Email: cahayafitri662@gmail.com

Nomor Hp: +6285379128979

PENDAHULUAN

Menurut International Federation of Obstetrics and Gynecology, kehamilan didefinisikan sebagai pembuahan atau penyatuan dari sperma dan sel telur yang diikuti dengan nidasi atau implantasi. Selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga tubuh ibu akan mengalami perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti sering buang air kecil, sesak napas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, kontraksi Braxton-Hicks, insomnia, dipsnea, ketidaknyamanan pada perineum, nyeri kram kaki, varises, dan edema (Fatmasari et al., 2023).

Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa kehamilan memerlukan proses penyesuaian, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan selama kehamilan tidak bisa dihindari dalam jangka pendek. Wanita hamil biasanya mengalami perubahan fisik maupun psikologis selama kehamilan dini maupun lanjut, pertama maupun berulang (Suryani et al., 2023). Pada dasarnya perubahan yang terjadi pada kehamilan merupakan kerja hormon yang mempengaruhi kehamilan dan yang menimbulkan tekanan mekanis akibat membesarnya uterus pada organ lain (Deswani et al., 2018).

Terdapat keluhan yang timbul dari berbagai perubahan yang terjadi pada ibu hamil, gejala tersebut dapat meningkat pada tahap akhir kehamilan. Perubahan fisik yang terjadi pada masa kehamilan disebabkan oleh adaptasi tubuh terhadap kehamilan. Presentase ketidaknyamanan atau gejala yang dialami pada ibu hamil adalah sering buang air kecil 50%, keputihan 15%, sembelit 40%, perut kembung 30%, kaki bengkak 20%, kram kaki 10%, sesak napas 60%, sakit kepala 20%, hemoroid 60%, sesak napas 60%, dan nyeri punggung 70%. Adaptasi ini menjadi ke fesifik ketidaknyamanan pada trimester ketiga, penanganannya bisa dilakukan dengan cara senam hamil, yoga, akupresur, rendam air hangat, dan kompres air hangat (Fatmasari et al., 2023).

Hingga 30% sampai 50% dari ibu hamil menderita nyeri kram kaki, terutama pada trimester ketiga. Hampir dua pertiga dari ibu hamil mengalami nyeri kram kaki dua kali seminggu dan dapat terjadi kapan saja, terutama pada malam hari (Ernawati et al., 2022). Angka kejadian kram tungkai pada kehamilan adalah 21% pada trimester 1, 57% pada trimester 2, dan 75% pada trimester 3. Resiko kram tungkai pada kehamilan berikutnya meningkat sebesar 30-40% pada ibu yang mempunyai riwayat kram tungkai pada kehamilan sebelumnya (Bashoriyah et al., 2023).

Menurut WHO, Angka Kematian Ibu (AKI) masih sangat tinggi, dengan sekitar 810 wanita hamil meninggal akibat komplikasi atau persalinan setiap hari di seluruh dunia dan sekitar 295 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan. Sedangkan Angka kematian ibu di negara berkembang mencapai 462/100.000 kelahiran hidup, sedangkan di negara maju sebesar 11/100.000 kelahiran hidup. Hal ini jelas menunjukkan peningkatan jumlah kematian ibu di negara berkembang yang 20 kali lebih tinggi dibandingkan jumlah kematian ibu di negara maju yaitu 239 per 100.000 kelahiran hidup,

sedangkan di negara maju hanya 12 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2020 (Profil Kesehatan Indonesia 2022).

Penatalaksanaan nyeri kram kaki pada ibu hamil antara lain dengan mengonsumsi makanan yang kaya serat, meluruskan kaki dan memijat bagian kaki yang kram dengan lembut, mengompres kaki dengan air hangat, hindari berbaring terlentang karena berat tubuh dan tekanan rahim ibu hamil yang terus membesar akan memperlambat sirkulasi darah di kaki dan meningkatkan resiko kram (Laksana, 2017). Selain itu, air rebusan kencur juga dapat berguna untuk membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang masuk.

Kencur merupakan salah satu jenis tumbuhan yang sering dimanfaatkan menjadi benda produksi dari berbagai produk yang menghasilkan sesuatu, seperti ramuan, kosmetik, bumbu penyedap rasa, rempah bahan campuran rokok, serta sebagai bahan obat-obatan berstandar (Wulan et al., 2023). Kandungan dalam kencur memiliki senyawa-senyawa kimia yang dapat mengurangi edema atau inflamasi pada kaki. Kencur sering digunakan dalam pengobatan tradisional dan efektif sebagai kompres terhadap pembengkakan dan peradangan (Suharman, 2020). Efek dari aromatherapy kencur ini juga dapat memberikan ketenangan, memberikan kenyamanan, mengurangi rasa sakit dan stres, serta mampu mengurangi ketegangan otot dan menstimulasi produksi kelenjar otak yang membuat tubuh merasa lebih rileks (Yanti et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Hutagaol (2023), nyeri kram sering dialami oleh ibu hamil trimester kedua hingga proses persalinan. Bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki. Nyeri kram kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1 sampai 2 menit. Terapi air hangat didalam penatalaksanaan masalah nyeri bereaksi dengan cara menghambat reseptor nyeri dengan vasodilatasi pembuluh darah sekitar yang diterapi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ani Prianti (2023), rendam air hangat selama 10 menit sehari dan dilakukan selama 5 hari berturut-turut dengan suhu air 40,5-43 derajat celcius dicampur kencur sebanyak 3-5 ruas merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat digunakan untuk ibu hamil. Selain itu, kencur juga sering digunakan dalam pengobatan tradisional salah satunya yaitu bermanfaat sebagai obat pengompres atau inflamasi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulinda dan Devi Rahmayanti (2023), intervensi rendaman air hangat dicampur kencur selama 10 menit dapat mengurangi durasi kram yang terjadi pada ibu hamil, dilakukan sebanyak 1x dalam sehari yaitu pada saat pagi atau siang hari, intervensi dilakukan selama 6 hari. Pada pemberian intervensi hari pertama dan kedua kram terjadi selama 8 menit, lalu pada hari ketiga, keempat, dan kelima kram terjadi selama 7 menit, lalu pada hari keenam kram berlangsung selama 5 menit. Penggunaan intervensi non-farmakologis ini dapat digunakan ibu hamil karena mampu mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Kalidoni Palembang didapatkan data bahwa terdapat 91 ibu hamil trimester III pada bulan April, Mei dan Juni tahun 2024 dan dari jumlah ibu hamil trimester III tersebut ada 20 orang yang mengalami nyeri kram kaki. Dari hasil observasi, didapatkan bahwa ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalidoni Palembang ini belum pernah melakukan kompres hangat air rebusan kencur untuk mengatasi nyeri kram kaki yang dialaminya. Tindakan yang pernah dilakukan saat mengalami nyeri kram kaki yaitu biasanya ibu melakukan peregangan dengan meluruskan kakinya dan memijat kaki secara perlahan guna meredakan kramnya. Maka berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Kompres Hangat Air Rebusan Kencur Terhadap Nyeri Kram Kaki Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalidoni Palembang".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *pre experiment* menggunakan desain rancangan yang digunakan *one group pre-post test*, yaitu desain yang akan dilakukan pemilihan subjek penelitian (*one group*). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) dan lembar observasi menggunakan alat ukur Numeric Rating Scale untuk mengukur intensitas nyeri kram sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Penelitian ini mengambil sampel penelitian menggunakan teknik *Non-Probability Sampling* dengan jenis *purposive sampling* berjumlah 21 responden ibu hamil hamil trimester III di Puskesmas Kalidoni Palembang dengan menggunakan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini didapatkan dengan cara mendatangi rumah responden Dengan langkah awal meminta persetujuan dari responden dan menandatangani lembar *informed consent* serta selanjutnya mengisi lembar observasi. Maka dalam pengumpulan data yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1
 Nilai Tengah Usia Responden
 Di Puskesmas Kalidoni Palembang (n=21)

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max
Usia	28,24	28,00	5,898	21-41

Berdasarkan tabel 1 diatas, mayoritas usia responden pada penelitian ini dengan usia termuda yaitu 21 tahun dan usia tertua yaitu 41 tahun. Dengan nilai median yaitu 28,00.

Tabel 2
 Nilai Tengah Usia Kehamilan Responden
 Di Puskesmas Kalidoni Palembang (n=21)

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max
Usia Kehamilan	29,62	29,00	2,133	28-36

Berdasarkan tabel 2 diatas, menunjukkan nilai median dari usia kehamilan responden yaitu 29,00.

Tabel 3
 Nilai Tengah Nyeri Kram Kaki Sebelum Kompres Hangat Air Rebusan Kencur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalidoni Palembang (n=21)

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max
Nyeri Kram Sebelum	5,57	6,00	0,598	4-6

Berdasarkan tabel 3 diatas, didapatkan nilai median nyeri kram kaki sebelum kompres hangat air rebusan kencur pada ibu hamil trimester III yaitu 6,00.

Tabel 4

Nilai Tengah Nyeri Kram Kaki Sesudah Kompres Hangat Air Rebusan Kencur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalidoni Palembang (n=21)

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max
Nyeri Kram Sesudah	1,81	2,00	0,873	1-4

Berdasarkan tabel 4 diatas, didapatkan nilai median nyeri kram kaki sesudah kompres hangat air rebusan kencur pada ibu hamil trimester III yaitu 2,00.

Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh kompres hangat air rebusan kencur terhadap nyeri kram kaki ibu hamil trimester III. Peneliti melakukan uji normalitas terlebih dahulu menggunakan uji *Shapiro-wilk* karena jumlah responden <50 orang. Didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5

Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.
Nyeri Kram Sebelum	0,689	21	0,000
Nyeri Kram Sesudah	0,725	21	0,000

Berdasarkan tabel 5 diatas, bahwa uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk* memiliki nilai signifikan $\rho=0,000$ yang berarti nilai $\rho<0,05$ karena nilai tersebut berdistribusi tidak normal maka akan dilakukan transformasi data terlebih dahulu sebagai upaya menormalisasikan data.

Tabel 6

Hasil Uji Transformasi Data

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.
Transformasi Nyeri Kram Sebelum	0,672	21	0,000
Transformasi Nyeri Kram Sesudah	0,764	21	0,000

Berdasarkan tabel 6 diatas, didapatkan hasil transformasi data dengan nilai signifikan $\rho=0,000$ ($\rho<0,05$) yang artinya data tersebut masih berdistribusi tidak normal sehingga peneliti menggunakan uji alternatif yaitu uji *Wilcoxon*.

Tabel 7

Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Sebelum dan Sesudah Intervensi						
	Media	SD	Min	Max	Mea	P
	n				n	Valu
					Rank	e
Sebelum	6,00	0,598	4	6	11,00	0,000
Sesudah	2,00	0,873	1	4		

Berdasarkan tabel 7 diatas, didapatkan hasil uji statistik *Wilcoxon* nyeri kram kaki ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah kompres hangat air rebusan kencur dengan nilai median sebelum intervensi yaitu 6,00 sedangkan nilai median sesudah intervensi yaitu 2,00. Setelah dilakukan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai $\rho=0,000$ (ρ -value<0,05) dimana H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh kompres hangat air rebusan kencur terhadap nyeri kram kaki ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalidoni Palembang.

PEMBAHASAN

1. Nyeri Kram Kaki Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai median yaitu 6,00, nilai mean yaitu 5,57, nilai standar deviasi yaitu 0,598 dengan nilai minimum yaitu 4 dan nilai maksimum yaitu 6.

Nyeri kram pada ibu hamil ini dapat terjadi karena kaki kelelahan menopang beban berat badan yang berlebih. Nyeri kram kaki pada ibu hamil dapat terjadi karena kurangnya aliran darah yang mengalir kebagian bawah tubuh yang biasanya terhambat akibat peningkatan berat badan dan tekanan di daerah uterus (Murni et al., 2023). Untuk mencegah nyeri kram kaki ini sendiri ibu hamil dapat olahraga yang teratur seperti senam hamil atau yoga untuk meningkatkan sirkulasi yang baik pada kaki, mandi air hangat sebelum waktu tidur dapat meningkatkan sirkulasi di malam hari (Maulinda & Rahmayanti, 2023).

Berdasarkan penelitian Hutagaol (2023), didapatkan bahwa skala nyeri kram kaki ibu hamil sebelum pemberian intervensi rata-rata mengalami nyeri sedang (100%). Keluhan nyeri kram kaki ini sering dirasakan terutama pada betis berkaitan dengan perubahan keseimbangan elektrolit yang menyebabkan perubahan terus-menerus dalam darah dan cairan tubuh ibu hamil. Pada kasus gangguan nyeri kram kaki ibu hamil penting bagi perawat untuk menjalin hubungan erat dengan ibu hamil dan memberikan intervensi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri kram kaki tersebut (Hutagaol et al., 2023).

2. Nyeri Kram Kaki Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pemberian Intervensi

Dari hasil penelitian didapatkan nilai median yaitu 2,00, nilai mean yaitu 1,81, nilai standar deviasi yaitu 0,873 dengan nilai minimum 1 dan nilai maksimum 4. Pemberian kompres hangat air rebusan kencur ini merupakan salah satu intervensi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk ibu hamil dalam sehari-hari. Pemberian intervensi ini sendiri dapat membantu mengurangi nyeri serta ketegangan otot pada betis atau kaki ibu selama kehamilan sehingga dapat membuat kaki menjadi lebih rileks.

Penggunaan kompres air hangat dicampur kencur dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mengendurkan otot (Nurfantri et al., 2022). Kencur sering digunakan dalam pengobatan tradisional dan efektif sebagai kompres terhadap pembengkakan dan peradangan (Suharman, 2020). Kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena merupakan salah satu teknik untuk menghilangkan rasa nyeri yang sering dialami ibu hamil, terutama memberikan ketenangan pada ibu hamil trimester III

ditengah kondisi yang tidak nyaman sehingga ibu hamil memerlukan penanganan untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu selama kehamilan (Lumy et al., 2023).

Berdasarkan penelitian Hutagaol (2023), didapatkan bahwa 92,9% ibu hamil mengalami nyeri ringan setelah diberikan intervensi. Terapi air hangat didalam penatalaksanaan masalah nyeri bereaksi dengan cara menghambat reseptor nyeri dengan vasodilatasi pembuluh darah sekitar yang diterapi, efek biologis panas atau hangat ini bisa mengakibatkan pelebaran pembuluh darah, yang pada akhirnya dapat membuat sirkulasi darah meningkat. Secara fisiologis, reaksi pada tubuh terhadap panas bisa mengurangi ketegangan otot. Respon hangat ini dapat dimanfaatkan untuk keperluan terapi dalam berbagai kondisi dan keadaan didalam tubuh (Hutagaol et al., 2023).

3. Pengaruh Kompres Hangat Air Rebusan Kencur Terhadap Nyeri Kram Kaki Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan nilai median yaitu 6,00 sebelum intervensi dan 2,00 setelah intervensi, nilai standar deviasi yaitu 0,598 sebelum intervensi dan 0,873 sesudah intervensi dengan nilai minimum 4 sebelum dilakukan intervensi dan 1 sesudah dilakukan intervensi serta nilai maksimum 6 sebelum dilakukan intervensi dan 4 sesudah dilakukan intervensi. Setelah dilakukan uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai ρ -value=0,000 (ρ -value <0,05) dimana H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat perbedaan antara nyeri kram sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara kompres hangat air rebusan kencur terhadap nyeri kram kaki ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalidoni Palembang yang dilakukan 1 kali sehari selama 5 hari berturut-turut selama 10 menit.

Penggunaan kompres air hangat dicampur kencur merupakan salah satu intervensi non-farmakologi yang dapat digunakan pada ibu hamil. Terapi dengan air hangat dapat membantu memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang dapat disalurkan ke jaringan tubuh. Selain itu, terapi ini juga dapat memperkuat otot-otot dan ligamen (Fitria & Sulastri, 2024). Kompres kaki dengan air hangat rebusan kencur ini merupakan pemberian aplikasi panas pada tubuh untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot dan dapat juga dipergunakan untuk mengatasi masalah hormonal dan kelancaran peredaran darah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hutagaol (2023), didapatkan bahwa seluruh responden mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi selama 5 hari berturut-turut didapatkan 92,9% responden mengalami nyeri ringan yang artinya bahwa ada pengaruh teknik relaksasi air hangat terhadap nyeri kram kaki ibu hamil trimester III yang dapat memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi rasa nyeri, dan meningkatkan kualitas tidur. Terapi air hangat dalam penanganan masalah nyeri bekerja dengan cara menghambat reseptor nyeri melalui proses vasodilatasi pada pembuluh darah di area yang mendapatkan perawatan (Hutagaol et al., 2023).

SIMPULAN

1. Nilai median nyeri kram kaki sebelum diberikan kompres hangat air rebusan kencur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalidoni Palembang yaitu 6,00.
2. Nilai median nyeri kram kaki sesudah diberikan kompres hangat air rebusan kencur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalidoni Palembang yaitu 2,00.
3. Ada pengaruh kompres hangat air rebusan kencur terhadap nyeri kram kaki ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalidoni Palembang dengan nilai ρ -value=0,000 (ρ -value <0,05).

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan lebih lanjut bagi para peneliti selanjutnya dalam bidang keperawatan maternitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bashoriyah, M., Rachmawatie, F., & Kayati. (2023). Hubungan Senam Hamil Dengan Frekuensi Nyeri Kram Tungkai Pada Hamil Trimester III Di BPM Yuni Purwaningsih Desa Honggosoco Kabupaten Kudus. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan*, 1, 26–32.
- Deswani, Desmarnita, U., & Mulyanti, Y. (2018). *Asuhan Keperawatan Prenatal Dengan Pendekatan Neurosains*. Wineka Media.
- Fatmasari, N., Nur Jannah, S., Anggraenii, A., Sapitri, W., Fitriyani, W., & Windayati, H. (2023). *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Literature Review Penatalaksanaan Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III*. In Universitas Ngudi Waluyo (Vol. 2, Issue 2).
- Fitria, M., & Sulastri, S. (2024). Efektivitas Penerapan Foot Massage dan Rendam Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Pondok Gede Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2244–2255. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.11005>
- Hutagaol, I. O., Karmila, C., Lestari, K. F., Mujiyanti, C., & Situmorang, B. H. L. (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>
- Laksana, E. (2017). *Mitos & Fakta Seputar Kehamilan Persalinan & Menyusui*. Anak Hebat Indonesia.
- Lumy, F., Murtiyarini, I., Muhida, V., & Sari, L. (2023). *Bunga Rampai Asuhan Kebidanan Kehamilan* (L. Alifariki & Saida (eds.)). Media Pustaka Indo.
- Maulinda, & Rahmayanti, D. (2023). *Asuhan Keperawatan Hambatan Rasa Nyaman Pada Ny. M Dengan Pemberian Pijatan Dan Rendaman Air Hangat Menggunakan Kencur Terhadap Kram Tungkai Bawah*. *Nerspedia*, 5.
- Murni, Rihardi, T., & Solichatin. (2023). Efektifitas Kombinasi Akupresur Titik Sp 6 (Sanyijiao) dan Rendaman Air Hangat Untuk Mengatasi Kram Kaki Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Mawasangka Tengah Buton Tengah. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*.
- Nurfantri, Ernawati, Ahmadi, Pelawi, A., & Simanjuntak, F. (2022). *Keperawatan Dasar* (E. Widyawaty, S. Purwanza, & M. Karo (eds.); Vol. 6). Rena Cipta Mandiri.
- Prianti, A. T. (2023). *Prosiding Seminar Nasional Penurunan Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III Efektivitas Rendaman Air Rebusan Kencur Terhadap Penurunan Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III*.
- Profil Kesehatan Indonesia 2022*. (2022).
- Suharman. (2020). *Tanaman Potensial Berkhasiat Obat* (Vol. 10). Deepublish.
- Suryani, I., Setiawati, Y., Patmahwati, Ariani, D., Yusnidar, Winarningsih, R., Pradhita, K., Asmawati, & Mayanti, A. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (V. Basyir & A. Pramartira (Eds.)). Widina Media Utama.
- Wulan, M., Dwi Listiarini, U., & Dwi Permata Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Farmasi dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia, R. (2023). Pengurutan dan Rendam Kaki pada Air Suam Campur Parutan Kencur untuk Mengurangi Pembengkakan Sequencing and Soak Foot in Warm Water Mixed with Grated Kencur to Reduce Swelling. In *Jurnal Ilmiah Kebidanan* (Vol. 10, Issue 1).
- Yanti, M. D., Purba, T. J., Ariescha, P. A. Y., Manalu, A. B., Siagian, N. A., & . M. (2020). Pengaruh Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(2), 164–171. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.375>