

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kram atau kejang otot pada kaki adalah berkontraksinya otot-otot betis atau otot-otot telapak kaki secara tiba-tiba. Otot sendiri merupakan bagi tubuh yang berfungsi sebagai alat penggerak. Kram kaki banyak dikeluhkan oleh ibu hamil, terutama pada triwulan kedua dan ketiga, bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki. Kram kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1-2 menit. Walaupun singkat, tetapi dapat mengganggu tidur, karena sakit yang menekan betis atau telapak kaki (Syafudin dkk, 2011).

Berdasarkan waktu kejadiannya sebanyak 73% ibu hamil mengalami kram kaki pada malam hari, 20% mengalami kram pada siang hari dan malam, dan 7% hanya mengalami kram siang hari. Durasi rata-rata kram dilaporkan menjadi sekitar 9 menit, dengan yang terjadi dalam paha biasanya berlangsung terpanjang. Pada 40% pasien, kram terjadi lebih dari tiga kali seminggu, dan 6% orang, kram kaki dapat terjadi setiap hari (Monderer dkk, 2010). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di BPS Sri Wahyuni, S.ST di Surabaya pada bulan Desember 2013 didapatkan 75% ibu hamil mengalami kram kaki pada trimester II dan pada trimester III 66,7% ibu hamil mengalami kram kaki (Susilowati Desi, 2014)

Penyebab kram kaki karena ketidakseimbangannya mineral dalam tubuh ibu hamil yang memicu gangguan pada sistem saraf otot-otot tubuh. Penyebab lainnya adalah kelelahan yang berkepanjangan, serta tekanan rahim pada beberapa titik saraf yang berhubungan dengan saraf kaki. Ketika rahim membesar, rahim ini

memberikan tekanan pada saraf-saraf dari daerah perut yang menuju kaki sehingga timbul kram (Syafrudin dkk, 2011)

Dampaknya kram kaki bisa terjadi kaki cepat lelah dan kesemutan. Bila ibu hamil pakai sepatu hak tinggi lebih dari 5cm, maka posisi tubuh akan bertumpuh pada jari kaki ibu, sehingga akan mengganggu ibu saat berjalan, karena akan menimbulkan rasa nyeri dan tidak nyaman padanya dan dampak dari kram kaki dapat menurunkan aliran darah jantung dan menyebabkan varies, jika terus dibiarkan akan mengakibatkan pembuluh darah vena bisa pecah atau terjadi akumulasi dan menyebabkan pembekuan darah (Krisnawati dkk,2012).

Cara pencegahan kram kaki bermacam macam seperti atasi dengan menaikkan kaki keatas, minum cukup kalsium. Bila terkena kram kaki ketika duduk atau saat tidur, coba untuk menggerakkan jari-jari kaki kearah atas, pemberian panas sebagai contoh yaitu merendam kaki pada air hangat. Terapi air hangat memberikan efek “crowding process” (proses pengacauan) pada sistem saraf karena mengakibatkan rasa nyeri terhambat oleh sensasi suhu yang diterima oleh nerve ending yang bertanggung jawab terhadap sensasi suhu (nerve endings Ruffini dan Krause). sehingga memberikan efek penekanan atau pengurangan rasa nyeri (analgesia). Menurut peneliti asal Jerman, Vinencenz Priesnisz dan Pastor Sebastian Kneipp (2005), merendam kaki dengan air hangat yang bertemperatur 37°C-39°C bermanfaat dalam menurunkan kontraksi otot sehingga menimbulkan perasaan rileks yang bisa mengobati gejala kurang tidur dan infeksi. Selain itu, Flona (2010) juga mengungkapkan bahwa berendam dengan air hangat yang bersuhu 38°C selama 30 menit dengan menggunakan aromatherapy mampu

meredakan ketegangan otot dan menstimulir produksi kelenjar otak yang membuat tubuh terasa lebih tenang dan rileks.

Melihat permasalahan diatas, hal ini melatar belakangi penulis untuk melakukan studi kasus pemberian tindakan rendam air hangat untuk mengatasi kram kaki ibu hamil pada Ny. A di Kelurahan Sutorejo.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah pemberian tindakan rendam air hangat untuk mengatasi kram kaki ibu hamil pada Ny. A di Kelurahan Sutorejo?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisa pemberian tindakan rendam air hangat untuk mengatasi kram kaki ibu hamil pada Ny. A di Kelurahan Sutorejo

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi kejadian kram kaki pada ibu hamil di Kelurahan Sutorejo
2. Melakukan pemberian tindakan rendam air hangat di Kelurahan Sutorejo.
3. Mengobservasi kejadian kram kaki pada ibu hamil di Kelurahan Sutorejo

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Praktis**

#### **1.4.1.1 Bagi Rumah Sakit**

Sebagai salah satu tindakan alternatif untuk mengatasi masalah kram kaki pada ibu hamil dengan menggunakan metode non farmakologi yaitu pemberian rendam air hangat.

#### **1.4.1.2 Bagi Peneliti**

Membuktikan bahwa rendam air hangat dapat digunakan sebagai salah satu intervensi dalam mengatasi kejadian kram kaki khususnya pada ibu hamil.

#### **1.4.1.3 Bagi Profesi Keperawatan**

Sebagai bahan masukan dan evaluasi yang diperlukan dalam pelaksanaan praktek pelayanan keperawatan pada maternitas dengan kasus kram kaki pada ibu hamil.