

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Apabila kehamilan direncanakan, akan memberi rasa bahagia dan penuh harapan, tetapi di sisi lain diperlukan kemampuan bagi wanita untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan, baik perubahan yang bersifat fisiologis maupun psikologis (Fatimah & Nuryaningsih, 2017). Tubuh wanita mengalami perubahan substansial selama kehamilan, yang disebabkan oleh efek hormonal dan mekanis. Perubahan ini menyebabkan berbagai gejala umum termasuk mual dan muntah, nyeri punggung bawah dan panggul, mulas, varises, sembelit, dan kram kaki yang pada beberapa wanita menyebabkan ketidaknyamanan parah dan berdampak negatif pada pengalaman kehamilan mereka (World Health Organization, 2018)

Kram kaki adalah rasa sakit yang berasal dari otot kaki yang terjadi karena adanya kejang pada otot karena mengalami kontraksi. Kram kaki merupakan masalah yang umum terjadi pada sebagian orang. Kondisi ini ditandai dengan mengerasnya otot dan tulang secara tiba-tiba dan akan hilang dalam beberapa waktu. Penyebab dari kram kaki seperti kekurangan asupan kalsium, ketidakseimbangan rasio kalsium-fosfor, pembesaran uterus yang memberikan tekanan pada pembuluh dasar pelvic yang dapat menurunkan sirkulasi darah dari tungkai bagian bawah (Mastiningsih & Agustina, 2019).

Sekitar 30-50% wanita hamil mengalami kram kaki setidaknya dua kali seminggu selama trimester ketiga (Hall et al., 2016). Berdasarkan penelitian Sukorini pada tahun 2016, sekitar 36 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan pada trimester III 78% ibu hamil mempunyai keluhan seperti ibu hamil merasakan sakit punggung, kram atau kesemutan kaki, dan kaki bengkak yang sering terjadi di malam hari dan mengganggu kualitas tidur ibu hamil (Sukorini, 2017).

Etiologi kram selama kehamilan tidak jelas, tetapi diyakini karena kelebihan beban pada plantar fleksor pergelangan kaki, olahraga berlebihan, gangguan metabolisme, masalah peredaran darah, kondisi medis yang mendasari, kekurangan nutrisi (vitamin E dan D) atau ketidakseimbangan elektrolit (mis. magnesium, kalsium dan natrium) (Hall et al., 2016).

Ibu hamil yang mengalami kram pada kaki dapat mengganggu istirahat ibu termasuk waktu tidurnya. Ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur dapat mengganggu kesehatan fisik, seperti badan lemas dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. Kondisi stress karena kurang tidur yang disebabkan oleh ketidaknyamanan fisik ibu hamil Trimester III salah satunya kram pada kaki yang biasa terjadi pada malam hari inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir akan menjadi kaku dan keras sehingga mengganggu proses pembukaan jalan lahir (Marwiyah & Sufi, 2018).

Ada dua cara untuk mengatasi kram kaki pada ibu hamil yaitu terapi obat dan terapi non obat. Terapi obat seperti elektrolit (garam kalsium, garam

magnesium, garam natrium), vitamin (vitamin D, vitamin E), dan suplemen mineral. Terapi non obat, misalnya peregangan otot, pijat, relaksasi, terapi panas, dan dorsofleksi kaki (De Araujo et al., 2020).

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka akan dilakukannya penelitian secara studi literatur oleh penulis untuk mengetahui masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil yang disebabkan oleh Kram Kaki.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan Kram pada Kaki”?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi penatalaksanaan pada ibu hamil dengan permasalahan kram pada kaki.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kejadian masalah kram kaki pada ibu hamil
- b. Mengidentifikasi penatalaksanaan untuk ibu hamil dengan permasalahan kram pada kaki.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dalam hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan sumber bacaan serta informasi mengenai asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan permasalahan ketidaknyamanan kram kaki.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan pengetahuan yang berharga dan mengasah pola pikir peneliti, sehingga dapat menerapkan pengalaman ilmiah yang diperoleh untuk memberikan asuhan kebidanan yang tepat kepada masyarakat di masa yang akan datang.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai data dasar untuk melaksanakan penelitian yang lebih lanjut yang berkaitan dengan pemanfaatan.