

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil *literature review* dapat disimpulkan bahwa :

1. Kejadian kram kaki terjadi pada sekitar 25-75% wanita hamil dan mereda setelah melahirkan. Sebagian besar kram kaki terjadi pada trimester ketiga kehamilan dan terjadi ketika malam hari setidaknya 2 kali dalam seminggu. Kejadian kram kaki itu sendiri bisa menjadi penyebab utama terganggunya aktivitas sehari-hari ibu hamil. Etiologi kram kaki pada ibu hamil belum dapat dipastikan dengan jelas mengenai penyebabnya. Berdasarkan literature yang telah dibahas penyebab kram kaki ibu hamil dikarenakan perubahan fisiologis selama kehamilan.
2. Untuk mengatasi kram kaki pada ibu hamil dari hasil pembahasan pada *literature review*, yaitu dengan mengkonsumsi suplemen vitamin D, vitamin B, Magnesium dan Kalsium. Selain dengan suplemen oral, untuk meredakan kram kaki juga bisa dengan melakukan prenatal yoga. Semua cara tersebut terbukti memiliki efek terhadap penurunan kram kaki pada ibu hamil. Diharapkan dari penemuan tersebut dapat mengurangi kram kaki pada ibu hamil yang lebih efektif dengan memperhatikan *Evidence Base Practice (EBP)*.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil dapat melakukan asuhan yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan untuk mengatasi kram kaki pada ibu hamil.

5.2.2 Bagi Bidan

Bagi petugas kesehatan terutama Bidan dapat melakukan penatalaksanaan dalam menangani masalah ketidaknyamanan kehamilan yaitu kram pada kaki sesuai dengan wewenang dengan memperhatikan *Evidence Base Practice (EBP)*.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan studi literatur yang telah dibuat ini dapat menjadi ilmu tambahan atau sumber pengetahuan masalah ketidaknyamanan ibu hamil dengan permasalahan kram pada kaki.