

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan kombinasi terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe pada ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan maka diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan pengkajian keperawatan yang telah dilakukan pada pasien pertama (Ny. PR) dan pasien kedua (Ny. KA) didapatkan bahwa kedua pasien mengeluh tidak nyaman disertai kram, berat dan pegal karena bengkak pada kaki, sulit tidur, tidak mampu rileks, dan mudah lelah. Selain itu, pasien tampak gelisah, tampak edema pada kaki dengan derajat edema II. Kondisi ini menunjukkan adanya kesesuaian dengan perubahan fisiologis kehamilan trimester III yang sering menimbulkan gangguan rasa nyaman.
2. Rumusan diagnosis keperawatan pada kedua pasien Ny. PR dan Ny. KA berdasarkan hasil pengkajian adalah gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan dibuktikan dengan ibu mengeluh merasa tidak nyaman karena timbul bengkak pada kakinya terutama setelah beraktivitas, ibu tampak gelisah, ibu mengeluh sulit tidur, tidak mampu rileks, dan mudah lelah. Hasil dari perumusan diagnosis keperawatan tersebut sesuai dengan teori dalam SDKI yaitu $\geq 80\%$ data mayor sehingga diagnosis ini dapat ditegakkan.
3. Rencana keperawatan yang telah disusun untuk mengatasi masalah kedua pasien Ny. PR dan Ny. KA adalah terapi relaksasi dan perawatan kehamilan trimester III dengan luaran yang diharapkan adalah status kenyamanan

meningkat. Hal tersebut sudah menunjukkan kesinambungan antara penggunaan SDKI, SLKI, SIKI.

4. Implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan rencana keperawatan yang telah disusun yaitu terapi relaksasi dengan kombinasi terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe serta perawatan kehamilan trimester III. Intervensi dilakukan selama 45 menit dan dilaksanakan secara berkesinambungan selama tiga hari untuk membantu mengurangi keluhan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III.
5. Evaluasi keperawatan menunjukkan bahwa tujuan keperawatan tercapai. Ditandai dengan adanya penurunan keluhan ketidaknyamanan, peningkatan rasa rileks, penurunan keluhan sulit tidur dan gelisah berkurang pada kedua pasien. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan, baik terapi relaksasi dengan kombinasi terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe maupun perawatan kehamilan trimester ketiga membantu mengurangi gangguan rasa nyaman pada kehamilan trimester III serta mendukung kesehatan ibu dan janin.
6. Pemberian intervensi inovatif berupa kombinasi terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe terbukti efektif dalam meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil trimester III. Temuan ini mendukung penggunaan terapi relaksasi sebagai pilihan terapi yang aman dan efektif untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III.

B. Saran

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan kombinasi terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe pada ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan yang telah dilakukan, adapun saran penulis yang dapat dijadikan pertimbangan sebagai berikut:

1. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan hasil karya tulis ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan yang memberikan asuhan pada kehamilan, sehingga dapat menerapkan kombinasi terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe sebagai intervensi tambahan yang aman, mudah dilakukan, dan mampu mengurangi gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III. Tenaga kesehatan juga diharapkan memberikan edukasi kepada ibu dan keluarga mengenai pelaksanaan terapi yang tepat agar dapat dilakukan mandiri di rumah secara berkelanjutan.

2. Bagi penulis selanjutnya.

Penulis selanjutnya diharapkan dapat memanfaatkan hasil karya tulis ini sebagai referensi dalam pengembangan penelitian terkait terapi relaksasi pada ibu hamil trimester III. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat agar diperoleh hasil yang lebih optimal mengenai efektivitas terapi pijat kaki dan rendam kaki dengan air hangat jahe. Selain itu, peneliti juga dapat mengembangkan kombinasi terapi nonfarmakologis lainnya untuk meningkatkan efektivitas penanganan edema fisiologis pada ibu hamil.