

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menguraikan kesimpulan dan saran berdasarkan tujuan dan hasil penelitian yang dilakukan selama 9 hari berturut-turut yang dimulai pada tanggal 23 Juni sampai dengan 2 Juli 2024.

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang diambil adalah sebagai berikut:

- a. Sebelum dilakukan Penerapan Pijat dan Rendam kaki dengan air hangat campuran Kencur klien 1 dan klien 2 mengalami Edema pada kaki dengan derajat 1 dan 2
- b. Setelah Penerapan Pijat dan Rendam kaki dengan air hangat campuran Kencur kepada klien selama 3 hari berturut dan klien 2 selama 5 hari berturut-turut terdapat penurunan bengkak pada kaki klien
- c. Terdapat penurunan edema kaki pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Panjang yang dibuktikan dengan 2 orang klien tersebut sembuh setelah dilakukan Pijat dan Rendam kaki dengan air hangat campuran Kencur

1.2 Saran

Bagi Ibu hamil yang mengalami Edema diharapkan bahwa adanya kesadaran untuk melakukan pengobatan non farmakologi salah satunya yaitu rendam kaki dengan air hangat untuk menurunkan Edema pada kaki untuk memperoleh hasil yang maksimal disarankan agar selalu memperhatikan pola hidup sehat seperti mengontrol pola makan, rajin berolahraga, tidak menggunakan sepatu *hight heels*, tidak duduk terlalu lama, tidak berdiri terlalu lama dan menghindari kaki menggantung serta ibu hamil harus banyak melakukan aktivitas berjalan agar Edema kaki berkurang. Karya tulis ini diharapkan digunakan sebagai sumber referensi untuk melakukan penyuluhan atau pengabdian kepada masyarakat tentang rendam kaki air hangat campuran kencur. Adapun caranya yaitu: kencur yang di tumbuk, baskom yang berisi air hangat 40°C setelah kaki di rendam selama 8-12 menit kaki di pijat dengan lembut menggunakan minyak selama 10 menit.

