

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari studi literatur yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan dari 10 jurnal yang telah ditelaah dan memenuhi kriteria inklusi diantaranya:

1. Sepuluh jurnal yang dipaparkan sebagian besar menggunakan responden ibu hamil trimester II dan III dengan keluhan kaki bengkak fisiologis.
2. Dari 10 jurnal yang direview telah memaparkan berbagai macam intervensi non farmakologi untuk penatalaksanaan kaki bengkak fisiologis pada ibu hamil. Penatalaksanaan yang dipaparkan seperti, senam hamil, asuhan kebidanan, foot massage, terapi rendam air hangat, pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur, rendam air hangat dan garam, foot massage with grape seed oil and sweet almond oil, foot exercise and warm water foot soak dan terapi lainnya. Penatalaksanaan yang dipaparkan semua memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas kaki bengkak fisiologis pada ibu hamil.
3. Sepuluh intervensi yang dipaparkan oleh jurnal memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas kaki bengkak fisiologis pada ibu hamil. Hasil perbandingan intervensi yang dilakukan pada penelitian Maryam Navae (2020) dan Mamta Vasaiya (2020) memiliki kesamaan yaitu sama-sama efektif dalam mengurangi kaki bengkak fisiologis tetapi kedua intervensi tidak memiliki perbedaan yang signifikan dan tidak lebih baik dari intervensi yang lainnya.

4. Peneliti merekomendasikan terapi rendam kaki dengan air hangat bercampur garam menjadi salah satu terapi non farmakologi yang efektif untuk menurunkan dan menyembuhkan kaki bengkak fisiologis pada ibu hamil. Penatalaksanaan dengan non farmakologi tersebut selain harganya murah, mudah didapat, mudah dilakukan, hasilnya juga dapat menurunkan derajat dan intensitas kaki bengkak dengan baik.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1. Bagi Tenaga Kesehatan**

Berdasarkan hasil *literature review*, bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dapat menggunakan terapi non farmakologi sebagai penatalaksanaan atau pengobatan kaki bengkak fisiologis pada ibu hamil selain murah dan mudah didapat, pengobatan nonfarmakologi hasilnya dapat menurunkan intensitas kaki bengkak fisiologis pada ibu hamil.

### **5.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Meskipun dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, hasil *literature review* ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dalam melakukan penelitian selanjutnya sehingga ditemukan asuhan yang tepat dalam mencegah dan mengatasi kaki bengkak fisiologis pada ibu hamil dengan perkembangan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.