



Original Research Paper

PENERAPAN RENDAM AIR KENCUR HANGAT PADA KAKI UNTUK MENGURANGI EDEMA FISIOLOGIS PADA ASUHAN KEPERAWATAN IBU HAMIL DI PUSKESMAS KAYAMANYA

Application Of Warm Water Soak For Feet To Reduce Physiological Oedema In Nursing Care For Pregnant Women At Kayamanya Health Center

Nafra^{*}, Dafrosia Darmi Manggasa

Prodi DIII Keperawatan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Poso, Indonesia

Email Corresponding:

sitinafra@gmail.com

Hp(WA) : 081319453494

Page : 47-60

Article History:

Received : 15 Mei 2023

Review : 16 Mei 2023

Revised : 30 Mei 2023

Accepted : 31 Mei 2023

Online : 5 Juni 2023

Published by:

Poltekkes Kemenkes Palu,
 Managed by Prodi DIII
 Keperawatan Poso.

Email:

jurnalmadago@gmail.com

Phone (WA):

+62811459788

Address:

Jalan Thalua Konchi. City of
 Palu, Central Sulawesi,
 Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan : Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan fisik pada ibu hamil salah satunya yaitu edema kaki fisiologis. Sehingga salah satu intervensi yang perlu dilakukan dalam menurunkan edema fisiologis dengan melakukan terapi rendam air kencur hangat. Tujuan penelitian ini menggambarkan asuhan keperawatan ibu hamil dengan penerapan rendam air kencur hangat untuk mengurangi edema fisiologis di puskesmas kayamanya. **Metode :** penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus 1 orang pasien ibu hamil trimester 3 dengan karakteristik yang mengalami edema kaki fisiologis dan tidak ada komplikasi kehamilan. **Hasil penelitian :** Ny. J mengeluh bengkak pada kedua tungkai kaki, Ny. J mengatakan kaki sering terasa kram, sering BAK dan terasa nyeri pada daerah punggungnya. Ny. J sering merasa lelah apalagi jika berdiri terlalu lama. Ny. J mengatakan ingin melakukan persalinan secara normal, Ny. J juga selalu mendapat dukungan, motivasi dari suami dan keluarga menghadapi persalinan. Masalah keperawatan gangguan rasa nyaman, kelelahan, dan kesiapan persalinan. Intervensi dilakukan terapi rendam kaki, pengaturan posisi, terapi relaksasi, edukasi perawatan kehamilan, manajemen energi, edukasi aktivitas/istirahat, dan edukasi persalinan. Implementasi dilakukan selama 5 hari. Evaluasi setelah dilakukan implementasi bahwa penerapan rendam air kencur hangat dapat menurunkan edema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester 3 dengan hasil edema menurun, pasien sudah nampak lebih rileks dan nyaman, pasien sudah mampu beradaptasi dengan kelelahan, pasien sudah paham tentang persalinan yang akan dihadapi. **Kesimpulan :** bahwa penerapan rendam air kencur hangat sangat efektif dalam menurunkan edema kaki. Saran pasien dapat melakukan terapi rendam air kencur hangat dengan mandiri sesuai apa yang diajarkan oleh peneliti.

Kata Kunci : edema kaki, ibu hamil, air kencur hangat

ABSTRACT

Introduction : Pregnancy is the period that starts from conception to the birth of the fetus. During the pregnancy process, physical changes occur in pregnant women, one of which is physiological leg edema. So that one of the interventions that needs to be done in reducing physiological edema is by doing warm kencur water immersion therapy. The purpose of this study was to describe nursing care for pregnant women by applying warm kencur

*water immersion to reduce physiological edema at the Kayamanya Health Center. **Method** : The research method is using a descriptive research method with a case study approach of 1 third trimester pregnant woman patient with a characteristic of experiencing physiological leg edema and no pregnancy complications. **Result** : Research results Mrs. J complained of swelling in both legs, Mrs. J said that his legs often felt cramps, he often urinated and felt pain in his back area. Mrs. J often feels tired especially if he stands for too long. Mrs. J said he wanted to have a normal delivery, Mrs. J also always received support, motivation from her husband and family in facing childbirth. Nursing problems of discomfort, fatigue, and readiness for childbirth. The interventions were foot bath therapy, positioning, relaxation therapy, pregnancy care education, energy management, activity/rest education, and childbirth education. Implementation carried out for 5 days. Evaluation after implementation that the application of warm kencur water immersion can reduce physiological leg edema in third trimester pregnant women with decreased edema results, the patient appears more relaxed and comfortable, the patient is able to adapt to fatigue, the patient already understands about the delivery that will be faced. **Conculsion** : The conclusion that the application of warm kencur water soak is very effective in reducing leg edema. Suggestions that patients can do warm kencur water soak therapy independently according to what is taught by researchers*

Keywords : foot edema, pregnant woment, warm water

<https://doi.org/10.33860/mnj.v4i1.1977>



© Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan tujuan untuk melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami, dan menghasilkan janin yang tumbuh didalam rahim seorang ibu. Masa kehamilan ini dimulai dari terjadinya konsepsi hingga lahirnya janin. Lama kehamilan berlangsung sehingga 40 minggu atau 9 bulan 7 hari dan dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan ini dibagi menjadi 3 trimester, trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai kehamilan 3 bulan, trimester kedua dari 4 bulan sampai kehamilan 6 bulan, dan trimester ketiga dimulai dari 7 bulan sampai 9 bulan (Yanti et al., 2020).

Salah satu upaya untuk mengurangi hal yang tidak diinginkan terjadi pada ibu hamil yaitu dengan meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil hingga bersalin. Hasil

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2013 dan 2018 menunjukkan terjadinya peningkatan cakupan indikator kesehatan ibu yang direfleksikan dari indikator empat kali kunjungan ANC (K4) dan pertolongan persalinan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Proporsi pemeriksaan kehamilan K4 telah menunjukkan kenaikan dari 70% pada tahun 2013 (Riskesmas 2013) menjadi 74,1% pada tahun 2018 (Riskesmas 2018). Berdasarkan laporan data rutin, cakupan kunjungan antenatal tahun 2021 sebesar 88,13% dari target 85% (Riskesmas, 2018). Berdasarkan data di Puskesmas Kayamanya pada tahun 2021 jumlah ibu hamil dari bulan Januari sampai desember sebanyak 33,2%, dan pada tahun 2022 jumlah ibu hamil dari bulan Januari sampai bulan Juli sebanyak 40,5% serta ibu hamil yang memiliki buku KIA sebanyak

39,2%. Berdasarkan data di Puskesmas kayamanya ibu hamil yang mengalami edema kaki fisiologis sekitar 12,5% dan hipertensi dalam kehamilan sebanyak 5,12%.

Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan – perubahan fisik pada ibu hamil. Proses adaptasi tersebut kadang membuat ibu hamil merasa tidak nyaman yang ditandai dengan mual muntah, kelelahan, nyeri punggung bagian atas, peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri punggung bawah, hiperventilasi, kesemutan, dan edema pada kaki (Saragih & Siagian, 2021). Edema kaki fisiologis sering terjadi pada ibu hamil trimester III. Hal ini diakibatkan karena adanya retensi air dan kenaikan tekanan pembuluh darah vena pada bagian kaki, serta penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena sehingga menyebabkan edema kaki fisiologis. Edema kaki pada ibu hamil trimester III akan menyebabkan timbulnya ketidaknyamanan yang dikeluhkan oleh ibu hamil seperti rasa berat pada kaki dan kram pada malam hari. Jika tidak ditangani akan berdampak merasa tidak nyaman dan terganggu aktivitasnya dan dapat berdampak negatif seperti eklamsia (Adabiyah, 2021).

Edema pada kaki ditemukan sekitar 80% pada ibu hamil trimester III (Rahmayanti et al., 2020). Penatalaksanaan dari edema kaki ini yaitu dengan menghindari mengenakan pakaian ketat yang dapat mengganggu aliran balik vena, mengubah posisi sesering mungkin, mengurangi berdiri dalam waktu yang lama, tidak meletakkan benda di pangkuan atau di paha, istirahat dengan berbaring miring kiri untuk memaksimalkan pembuluh darah

kedua tungkai, lakukan olahraga atau senam hamil, menganjurkan massage atau pijat kaki, dan terapi rendam kaki air hangat (Anisah, 2021).

Terapi rendam kaki dapat digunakan sebagai alternatif non farmakologis dengan menggunakan metode yang lebih murah dan mudah. Rendam kaki air hangat sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya. Terapi rendam kaki (hidroterapi kaki) dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen di pasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan. (Yanti et al., 2020).

Dari hasil penelitian Zemita (2021) terhadap pengobatan terapi komplementer menjelaskan bahwa selain pijat, terapi rendam air hangat juga dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi edema (Zemita et al., 2021). Pada penelitian Yuhendri & Ega (2018) membuktikan bahwa terdapat pengaruh penerapan rendam kaki air hangat terhadap penurunan derajat edema sebelum dan setelah rendaman yaitu dari 2,53 menjadi 1,07 yang dilakukan selama 3 sampai 5 hari sehingga memperlihatkan adanya penurunan derajat edema terjadi karena rendaman kaki menggunakan air hangat (Yuhendri & Ega, 2018).

Penatalaksanaan rendam kaki air hangat lebih efektif jika dikombinasikan dengan kencur yang dapat mengurangi edema kaki. Kandungan yang dalam kencur memiliki senyawa- senyawa kimia yang dapat mengurangi edema atau inflamasi (Lestari et al., 2018). Beberapa artikel review tersebut menyebutkan bahwa

kandungan dalam kencur salah satunya yaitu flavonoid, yang dapat mengurangi edema atau inflamasi. Semakin besar dosis yang digunakan, akan semakin besar juga efek untuk antiinflamasi. Rimpang Kencur sebagai antiinflamasi dapat menghambat pelepasan serotonin dan dapat menghambat sintesis prostaglandin dari asam arakhidonat dengan cara menghambat kerja sikloksigenase (Hasanah NA, 2011).

Berdasarkan penelitian Octaviany & Sari (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang menunjukkan adanya penurunan derajat edema pada ibu hamil dengan edema kaki setelah melakukan terapi rendam air hangat campuran kencur selama 5 hari (Octaviany & Sari, 2020). Terapi rendam air hangat campuran kencur yang diterapkan pada ibu hamil dengan edema kaki aman dan efektif serta tidak menimbulkan efek samping apapun sehingga layak dilakukan untuk ibu hamil yang mengalami edema kaki fisiologis pada trimester III (Yunitasari & Widyastuti, 2021)

Berdasarkan data dari hasil wawancara bahwa ada 40,5% ibu hamil yang melakukan kunjungan selama kehamilan dan ibu hamil yang mengalami edema kaki fisiologis ada 12,5%. Bahkan ada ibu hamil yang sudah melakukan kunjungan ANC selama kehamilan dengan edema kaki fisiologis yang disertai dengan riwayat hipertensi sehingga dapat terjadinya eklamsia pada ibu hamil.

Berdasarkan penelitian – penelitian sebelumnya menyatakan bahwa penerapan rendam air kencur hangat terbukti efektif untuk mengurangi edema kaki fisiologis pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk

mengetahui penerapan rendam air kencur hangat terhadap edema kaki fisiologis pada asuhan keperawatan ibu hamil di Puskesmas Kayamanya.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode deksriptif dengan pendekatan studi kasus pada pasien ibu hamil trimester 3 di puskesmas kayamanya. Penelitian ini dilakukan selama 5 hari dari tanggal 23 september – 27 september 2022. Subjek penelitian ada 1 orang ibu hamil trimester 3 dengan edema kaki fisiologis dan tidak ada komplikasi kehamilan. Data dikumpulkan dengan format pengkajian keperawatan ANC meliputi wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik.

Terapi rendam air kencur hangat dilakukan satu kali sehari pada malam hari dengan durasi selama 10 menit. Intervensi dilakukan selama 5 hari. Sebelum pemberian intervensi dilakukan pengukuran lingkaran kaki menggunakan meteran centimeter dan dilakukan pengukuran Kembali setelah 5 hari pemberian intervensi.

HASIL

Penelitian ini dilakukan selama 5 hari dari tanggal 23 september – 27 september 2022. Dalam pengkajian yang dilakukan pada Ny. J didapatkan data bahwa pasien mengeluh bengkak pada kedua tungkai kaki, kaki terasa berat ketika berjalan sehingga sulit untuk melakukan aktivitas, Pasien mengatakan kakinya sering terasa kram dan tidak nyaman, pasien juga mengatakan sering BAK dan terasa nyeri pada daerah punggungnya. Nampak adanya edema pada kedua tungkai

kaki, Pitting edema 2 mm, nampak kesulitan dalam bergerak dan nampak gelisah ketika nyeri punggung tiba. Pasien sering merasa lelah apalagi jika berdiri terlalu lama dan merasa tenaganya tidak pulih walaupun telah tidur akibat bekerja. Pasien nampak terlihat lelah dan lesu. Pasien mengatakan ingin melakukan persalinan secara normal, Pasien juga selalu mendapat dukungan dan motivasi dari suami dan keluarga menghadapi persalinan. Pasien nampak bertanya mengenai apa saja tentang persiapan persalinan, Nampak adanya perlengkapan bayi (seperti baju, popok, kaus kaki bayi, sarung tangun bayi, dan peralatan mandi bayi, dll).

Diagnosa keperawatan yang dapat dirumuskan yaitu gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan dengan tujuan keperawatan yaitu untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil dan mengurangi edema kaki, kelelahan berhubungan dengan kehamilan, tujuan keperawatan untuk meningkatkan adaptasi ibu hamil selama kehamilan trimester 3 dan kesiapan persalinan berhubungan dengan meningkatkan pengetahuan persiapan persalinan tujuan keperawatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam mempersiapkan proses kelahiran. Intervensi keperawatan yang dirumuskan yaitu hidroterapi kaki (terapi rendam kaki), pengaturan posisi, terapi relaksasi, edukasi perawatan kehamilan, manajemen energi, edukasi aktivitas/istirahat, dan edukasi persalinan.

Implementasi keperawatan yang dilakukan yaitu mengkaji derajat edema, menjelaskan tujuan terapi rendam kaki, melakukan rendam kaki air hangat campur kencur selama 10 menit, memonitor respon

terhadap terapi rendam kaki, menganjurkan untuk meninggikan kaki, kurangi berjalan, dan menggantung kaki, mengatur posisi untuk mengurangi kram dan edema dengan tidak menggantung kaki terlalu lama. Memotivasi pasien dalam perubahan posisi. Mengajarkan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri pada punggung, memonitor respon teknik relaksasi yang digunakan, menjelaskan tujuan, manfaat, dan jenis relaksasi yang digunakan. Mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil tentang masa perawatan kehamilan, Menjelaskan materi tentang perawatan kehamilan, Menjelaskan perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama masa kehamilan (seperti, peningkatan berat badan, sistem reproduksi, pernafasan, ekstremitas, sering berkemih, perubahan suasana hati, kecemasan, kelelahan, kegembiraan) dan Menjelaskan ketidaknyamanan selama kehamilan (seperti, sering BAK, keputihan, konstipasi, bengkak pada kaki, kram pada kaki, sakit kepala, sesak nafas, sakit punggung).

Mengidentifikasi gangguan tubuh yang mengakibatkan kelelahan, memonitor pola dan jam tidur, menganjurkan untuk tirah baring, Menjelaskan pentingnya melakukan aktivitas fisik/olahraga secara rutin. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu hamil, Mengidentifikasi pemahaman ibu tentang persalinan, Menjelaskan materi tentang persalinan, Menjelaskan metode persalinan normal yang diinginkan pasien (keuntungan dari persalinan normal waktu pemulihan lebih singkat, tubuh lebih siap merawat bayi, produksi ASI lebih lancar), Menganjurkan pasien untuk menggunakan teknik manajemen nyeri persalinan tiap

kala, Mengajarkan ibu cara mengenali tanda – tanda persalinan. Seperti kontraksi lebih sering, diare, Mengajarkan ibu mengenali tanda bahaya persalinan seperti perdarahan lewat jalan lahir, ketuban pecah dini.

Evaluasi setelah melakukan implementasi selama 5 hari didapatkan data bahwa masalah gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan teratasi yang ditandai dengan edema menurun, keluhan tidak nyaman menurun dan keluhan nyeri pada punggung menurun. Masalah keletihan berhubungan dengan kehamilan teratasi yang ditandai dengan nampak lesu menurun, pola istirahat cukup membaik, pasien nampak lebih rileks. Masalah kesiapan persalinan berhubungan dengan meningkatkan pengetahuan persiapan persalinan teratasi yang ditandai dengan gejala ketidaknyamanan menghadapi persalinan cukup menurun, rasa percaya diri menghadapi persalinan cukup meningkat.

Pemberian intervensi terapi rendam kaki air kencur hangat sangat efektif dalam menurunkan edema fisiologis pada ibu hamil trimester 3. Setelah pemberian intervensi yang dilakukan selama 5 hari dievaluasi kembali didapatkan hasil bahwa edema pada kedua tungkai kaki menurun, pitting edema menurun 1 mm, pasien nampak lebih rileks dan nyaman dalam beraktivitas seperti berjalan kaki.

Tabel 1
Gambaran penurunan edema kaki fisiologis sebelum dan sesudah penerapan rendam air kencur hangat pada Ny. J

No	Hari/Tgl	Lingkar Kaki
----	----------	--------------

		Sebelum	Sesudah
1.	Jumat, 24 September 2022	28 cm	28 cm
2.	Sabtu, 24 September 2022	28 cm	27 cm
3.	Minggu, 25 September 2022	27 cm	27 cm
4.	Senin, 26 September 2022	27 cm	25 cm
5	Selasa, 27 September 2022	25 cm	24 cm

PEMBAHASAN

Pengkajian yang dilakukan pada Ny. J didapatkan terdapat edema pada kedua tungkai kaki. Hal ini diakibatkan karena adanya kenaikan tekanan pembuluh darah vena pada bagian kaki, serta penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena sehingga menyebabkan edema kaki fisiologis. Alasan mendasar yang membuat ibu hamil mengalami edema kaki diantaranya terlalu banyak berjalan, berdiri dalam waktu yang cukup lama, atau posisi yang dapat memberi beban lebih pada kaki. Pada ibu hamil trimester III akan menyebabkan timbulnya ketidaknyamanan seperti rasa berat pada kaki dan kram pada malam hari (Adabiyah, 2021).

Klien juga mengeluh nyeri pada daerah punggungnya, rasa nyeri ini disebabkan oleh uterus yang semakin membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot dipinggul (Purnamasari &

Widyawati, 2019). Selanjutnya klien juga mengeluh sering BAK hal ini dikarenakan adanya peningkatan frekuensi berkemih yang disebabkan oleh tekanan uterus karena turunnya bagian bawah janin sehingga kandung kemih tertekan, kapasitas kandung kemih berkurang dan mengakibatkan frekuensi berkemih meningkat (Dewi et al., 2020).

Berdasarkan pemeriksaan pola aktivitas didapatkan data bahwa klien mengeluh sering merasa lelah, hal ini dikarenakan penambahan berat badan bayi maupun ibu hamil sehingga dapat menyebabkan ibu hamil mudah cepat lelah, Ibu hamil yang mengalami kelelahan sangat berbahaya bagi dirinya maupun bagi janin yang ada didalam kandungan (Muzakir et al., 2022). Pada pemeriksaan aspek psikososial pasien mengatakan ingin melakukan persalinan secara normal, pasien juga selalu mendapat dukungan dan motivasi dari suami dan keluarga menghadapi persalinan dan pasien nampak bertanya mengenai apa saja tentang persiapan persalinan. Hal yg harus dipersiapkan ibu menjelang persalinan yaitu menghindari kepanikan dan ketakutan serta bersikap tenang, ibu hamil dapat melalui saat-saat persalinan dengan baik dan lebih siap di samping meminta dukungan dari orang-orang terdekat, karena perhatian dan kasih sayang tentu akan membantu memberikan semangat untuk ibu yang akan melahirkan (Naha & Handayani, 2018).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan diagnosa keperawatan yang dapat dirumuskan yaitu gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan bahwa perubahan yang

dialami selama masa kehamilan dapat mempengaruhi wanita hamil sehingga dapat menyebabkan timbulnya berbagai keluhan. Keluhan yang dirasakan pada ibu hamil terutama trimester ketiga kehamilan, seperti sesak napas, nyeri punggung bawah, wasir, gangguan tidur, nyeri di daerah panggul, pusing, kram perut, kram kaki, sering buang air kecil, edema kaki fisiologis dan ketidaknyamanan karena kontraksi tiba-tiba dan cemas (Azward et al., 2021). Keluhan tersebut disebabkan oleh perubahan yang dialami ibu hamil diantaranya kadar hormon progesteron dan estrogen (Mota et al., 2015).

Perubahan yang dialami selama masa kehamilan tersebut dapat menyebabkan timbulnya gangguan rasa nyaman pada ibu hamil. Gangguan rasa nyaman adalah perasaan kurang senang, lega dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial (PPNI, 2016). Terjadinya gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III karena tidak mampu beradaptasi terhadap kehamilannya dapat memicu gangguan yang lebih berat atau bahkan menyebabkan komplikasi kehamilan (Nayak et al., 2015). Rasa nyaman pada ibu hamil trimester III perlu diperhatikan untuk tetap menjaga kesehatan ibu selama hamil serta memberikan cukup energi saat persalinan (Sukorini, 2017). Berdasarkan penelitian Azward (2021) upaya untuk menurunkan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III dengan melakukan yoga, senam hamil, terapi musik, relaksasi napas dalam, dan terapi rendam kaki (Azward et al., 2021).

Diagnosa keperawatan kedua yaitu kelelahan berhubungan dengan kehamilan.

Berdasarkan penelitian Ismawati (2022) yang mengatakan bahwa kelelahan atau keletihan merupakan keluhan umum pada wanita selama kehamilan (Ismawati et al., 2022) hal tersebut dikarenakan meningkatnya hormon progesteron dalam tubuh dan perubahan bentuk fisik. Namun didalam kehamilan trimester ketiga, tepatnya beberapa bulan menjelang persalinan rasa lelah mungkin jauh lebih berat karena ukuran dan berat bayi dalam kandungan juga lebih besar. Ibu hamil yang mengalami kelelahan sangat berbahaya bagi dirinya maupun bagi janin yang ada didalam kandungan. Risiko kesehatan yang dialami ibu hamil jika mengalami kelelahan yaitu dapat muncul flek atau bercak darah, kontraksi dini dan stress (Muzakir et al., 2022).

Diagnosa keperawatan ketiga yaitu kesiapan persalinan berhubungan dengan meningkatkan pengetahuan. Persiapan persalinan bertujuan untuk menyiapkan semua kebutuhan selama kehamilan maupun proses persalinan. Pengetahuan dan persiapan persalinan adalah segala sesuatu yang harus dipahami dan disiapkan dalam menyambut kelahiran anak oleh ibu hamil. Hal yg harus dipersiapkan ibu menjelang persalinan yaitu menghindari kepanikan dan ketakutan serta bersikap tenang, ibu hamil dapat melalui saat-saat persalinan dengan baik dan lebih siap di samping meminta dukungan dari orang-orang terdekat, karena perhatian dan kasih sayang tentu akan membantu memberikan semangat untuk ibu yang akan melahirkan. Berdasarkan penelitian Elvina (2018) mengatakan bahwa perhatian dan dukungan dari orang - orang terdekat terutama suami sangat membantu dalam

menghadapi persiapan proses persalinan (Elvina et al., 2018). Ada lima komponen penting dalam persiapan persalinan yaitu: rencana persalinan, pengambilan keputusan jika terjadi kegawatan, sistem transportasi jika terjadi kegawatan, pola menabung dan kesiapan peralatan yang diperlukan (Naha & Handayani, 2018).

Intervensi yang dirumuskan pada diagnosa keperawatan gangguan rasa nyaman yaitu yaitu pengaturan posisi merupakan salah satu cara untuk menangani ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti edema pada kedua tungkai kaki, dan kram kaki dengan cara tidak menggantung kaki terlalu lama, kurangi berjalan dalam waktu yang lama, dan melipat kaki (Dinasty & Azizatu, 2016). Sehingga pengaturan posisi salah satu cara yang dapat menangani ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya edema pada kedua tungkai kaki. Terapi relaksasi salah satu cara yang dapat meringankan rasa nyeri dengan mengontrol pernafasan sehingga memberikan perasaan rileks bagi ibu hamil (Astuti & Bangsawan, 2019). Salah satunya adalah tehnik relaksasi nafas dalam yang dianggap sebagai metode efektif yang dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan oksigenisasi darah dan menghambat stimulasi nyeri dan mengurangi nyeri punggung (Ahmad et al. 2015).

Pemberian metode relaksasi dengan nafas dalam dapat menjadi alternative pengobatan ibu hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung karena dapat memperlancar peredaran darah dan menimbulkan efek tenang dan rileks (Comito 2021). Sehingga terapi relaksasi nafas dalam efektif dapat mengurangi rasa

nyeri punggung pada ibu hamil. Edukasi perawatan kehamilan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang masa perawatan kehamilan. Perawatan kehamilan merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya komplikasi dan kematian ketika persalinan, disamping itu juga untuk pertumbuhan dan kesehatan janin (Wahyuni et al., 2022) sehingga edukasi perawatan kehamilan dapat memberikan dampak positif bagi ibu hamil tentang masa perawatan selama kehamilan.

Intervensi keperawatan pada diagnosa keperawatan kelelahan yaitu manajemen energi dan edukasi aktivitas/istirahat. Manajemen energi merupakan upaya untuk mengatasi atau mencegah kelelahan. Pada penelitian Muzakir et al., (2022) yang mengatakan bahwa kelelahan atau kelelahan hal yang umum terjadi pada wanita selama kehamilan (Muzakir et al., 2022) hal ini dikarenakan penambahan berat badan bayi maupun ibu hamil sehingga dapat menyebabkan ibu hamil mudah cepat lelah sehingga ibu hamil dianjurkan untuk memonitor pola dan jam tidur dan istirahat yang cukup (Yuswanto et al., 2017). Edukasi aktivitas/istirahat salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya istirahat yang cukup selama kehamilan. Pada penelitian Yulis et al., (2022) mengatakan bahwa pentingnya edukasi rehat ibu hamil berfokus pada peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap upaya mencukupi kebutuhan istirahatnya. Istirahat pada ibu hamil sangat penting untuk menjaga tumbuhnya janin dengan baik, serta

pengetahuan yang cukup tentang kebutuhan istirahat memungkinkan ibu hamil untuk mengatur pola kerjanya sehingga kondisi kesehatannya tidak terganggu. Edukasi ini juga memperkenalkan pola tidur yang tepat bagi ibu hamil utamanya pada trimester terakhir (Yulis et al., 2022).

Intervensi pada diagnosa terakhir yaitu edukasi persalinan dan promosi ASI eksklusif. Edukasi persalinan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang persalinan. Menurut penelitian Sulistianingsih & Hasyim, (2021) yang mengatakan bahwa persiapan persalinan merupakan segala sesuatu yang disiapkan dalam hal menyambut kelahiran anak oleh ibu hamil. Persiapan persalinan bertujuan untuk menyiapkan semua kebutuhan secara fisik, psikologis dan finansial selama kehamilan maupun proses persalinan (Sulistianingsih & Hasyim, 2021). Promosi ASI eksklusif juga salah satu upaya meningkatkan kemampuan ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa salah satu manfaat ASI eksklusif bagi ibu yaitu menjalin kasih sayang antara ibu dengan bayi, mempercepat pemulihan kesehatan ibu dan lebih praktis karena ASI lebih mudah diberikan setiap saat, saat bayi membutuhkan serta rasanya bervariasi tergantung makanan yang dikonsumsi ibu (Sitorus & Silalahi, 2020).

Implementasi yang dilakukan pada diagnosa keperawatan gangguan rasa nyaman yaitu Mengidentifikasi gejala yang tidak menyenangkan, mengatur posisi untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil. Menurut penelitian (Dinasty & Azizatu, 2016) mengatakan

bahwa tujuan pengaturan posisi salah satu cara untuk menangani ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti edema pada kedua tungkai kaki, dan kram kaki. Mengajarkan untuk meninggikan kaki, kurangi berjalan kaki dan tidak menggantung kaki dalam waktu yang cukup lama, menjelaskan tujuan terapi rendam kaki. Mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi rasa nyeri punggung, Menjelaskan tujuan, manfaat, dan jenis relaksasi yang digunakan. Mengidentifikasi pengetahuan ibu tentang perawatan masa kehamilan. Menjelaskan perubahan fisik dan psikologis masa kehamilan, menjelaskan ketidaknyamanan selama kehamilan, dan mengajarkan cara mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Kemudian implementasi yang dilakukan pada diagnosa keperawatan keletihan Mengidentifikasi gangguan fungsi tubuh yang mengakibatkan kelelahan, menurut penelitian Yuswanto (2017) kelelahan yang terjadi pada ibu hamil salah satunya dikarenakan penambahan berat badan bayi maupun ibu hamil sehingga dapat menyebabkan ibu hamil mudah cepat lelah. Memonitor pola dan jam tidur, menganjurkan tirah baring, menganjurkan untuk istirahat yang cukup (Yuswanto et al., 2017) dan implementasi terakhir yang dilakukan pada diagnosa keperawatan kesiapan persalinan yaitu Mengidentifikasi pemahaman ibu tentang persalinan, menurut penelitian (Naha & Handayani, 2018) hal yg harus dipersiapkan ibu menjelang persalinan yaitu menghindari kepanikan dan ketakutan serta bersikap tenang, ibu hamil dapat melalui saat-saat persalinan dengan baik dan lebih siap di samping meminta dukungan dari orang-

orang terdekat, karena perhatian dan kasih sayang tentu akan membantu memberikan semangat untuk ibu yang akan melahirkan. Menjelaskan metode persalinan yang ibu inginkan, menganjurkan ibu melakukan teknik manajemen nyeri persalinan tiap kala, mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam untuk meredakan kecemasan dan ketidaknyamanan persalinan. Mendukung ibu menyusui anaknya setelah dilahirkan, menjelaskan manfaat menyusui bagi ibu dan bayi. Menurut penelitian (Sitorus & Silalahi, 2020) manfaat ASI eksklusif bagi ibu dan bayi yaitu menjalin kasih sayang antara ibu dengan bayi, mempercepat pemulihan kesehatan ibu dan lebih praktis karena ASI lebih mudah diberikan setiap saat, saat bayi membutuhkan serta rasanya bervariasi tergantung makanan yang dikonsumsi ibu.

Evaluasi setelah dilakukan implementasi yaitu gangguan rasa nyaman yang berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan yaitu edema menurun, pasien sudah nampak lebih rileks dan nyaman, keluhan nyeri punggung menurun. Keletihan yang berhubungan dengan kehamilan yaitu didapatkan data bahwa pasien sudah mampu beradaptasi dengan keletihan yang dirasakan dan pasien juga sudah nampak lebih rileks dari sebelumnya. Kesiapan persalinan yang berhubungan dengan meningkatkan pengetahuan didapatkan data bahwa pasien sudah paham terkait persiapan persalinan yang akan dihadapi, pasien juga selalu mendapat dukungan, motivasi dari suami dan orang-orang terdekat.

Pemberian penerapan terapi rendam air kencur hangat merupakan salah satu tindakan mandiri yang sangat efektif dalam

menurunkan edema fisiologis pada ibu hamil trimester 3. Karena, Hidroterapi kaki (terapi rendam kaki) dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen di pasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan (Yanti et al., 2020). Menurut teori bahwa oedema kaki terjadi di karenakan rahim yang terus membesar sehingga akan menekannya pembuluh darah ditungkai kaki terutama pada usia kehamilan tua (Zaenatulshofi & Sulastri, 2019). Salah satu penatalaksanaan untuk mengatasi edema kaki dengan rendam kaki air hangat dan lebih efektif lagi jika dikombinasikan dengan kencur yang dapat mengurangi edema kaki (Lestari et al., 2018) dikarenakan kandungan yang berada didalam kencur yaitu trimetil, oktan, limonenedioksida, etilsinat, etil pmetoksinamat, dan asamtilester metoksifeni propenoat, dan rimpang kencur yang bermanfaat untuk anti inflamasi yaitu polifenolkuinon, triterpenoid, tanin, plavonoid (Handayani, 2021). Pada penelitian Wulandari (2017) menggunakan kencur karena bias untuk antiinflamasi yang dapat mengurangi edema pada kaki serta juga mudah untuk ditemukan. Menurut penelitian Octaviany & Sari (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang menunjukkan adanya penurunan derajat edema pada ibu hamil dengan edema kaki setelah melakukan terapi rendam air hangat campuran kencur selama 5 hari (Octaviany & Sari, 2020).

Setelah dilakukan intervensi penerapan terapi rendam kaki air kencur hangat satu kali sehari pada malam hari dengan waktu rendam kaki 10 menit selama 5 hari dan dievaluasi kembali didapatkan

data bahwa edema pada kedua tungkai kaki menurun, pitting edema 24 cm, pasien sudah nyaman beraktivitas seperti berjalan kaki dikarenakan edema kedua tungkai menurun. Sehingga penerapan terapi rendam air kencur hangat terbukti sangat efektif dalam menurunkan edema fisiologis pada ibu hamil trimester 3

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penerapan terapi rendam air kencur hangat yang dilakukan satu kali sehari selama 5 hari menunjukkan bahwa intervensi tersebut berpengaruh dalam penurunan edema fisiologis ibu hamil. Diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang intervensi penerapan terapi rendam air kencur hangat dan dapat penelitian ini dapat bermanfaat bagi perawat dan dapat memberikan intervensi keperawatan rendam air hangat kencur untuk mengurangi edema fisiologis pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Puskesmas Kayamanya dan kepada semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Adabiyah, I. (2021). *Penatalaksanaan Oedema Pada Ekstremitas Bawah pada Ibu Hamil Trimester III*. <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/1136/1/18154010038-2021>
- Anisah. (2021). *Penatalaksanaan Edema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III Di Polindes Nur Jannatul Ainy. S. ST Blumbungan Pamekasan*.

- <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/844/2/18154010024-2021>
- Astuti, T., & Bangsawan, M. (2019). Aplikasi Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 59. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1359>
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A. N., & Bara, F. T. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, 35, S258–S262. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>
- Dewi, S. S. S., Napitupulu, M., & Nasution, I. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan Tahun 2020. In *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)* (Vol. 5, Issue 2). <https://doi.org/10.51933/health.v5i2.302>
- Dinasty, A., & Azizatu, Y. (2016). Perbedaan Efektifitas Antara Rendam Kaki dan Pengaturan Posisi Terhadap Oedema Tungkai Fisiologis pada Ibu Hamil Di Bpm Ny E Kelurahan Bandar Lor Kota Kediri. *Java Health Jurnal*, 3(1), 61–66. <http://jhj.fik-unik.ac.id/index.php/JHJ/article/view/82>
- Elvina, L., ZA, R. N., & Rosdiana, E. (2018). Faktor Yang Berhubungan dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), 176–184. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i2.207>
- Ismawati, Putriningrum, R., & Ernawati. (2022). Pengaruh Selfhypnopregnancy terhadap tingkat kelelahan pada ibu hamil di PMB Ambarwati [Fakultas Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, Jalan Jaya Wijaya No.11 Banjarsari No 11 Surakarta]. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3683/1>
- Lestari, T. E. W., Nurul, M., & Admini. (2018). Literatur Review: Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas I Wangon, Banyumas. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3739>
- Muzakir, H., Prihayati, & Novianus, C. (2022). Pengaruh Kelelahan pada Ibu Hamil yang Bekerja. *Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 289–295. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia.v6i2.42624>
- Naha, M. K., & Handayani, S. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Persalinan dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Pada Trimester III di Puskesmas Umbulharjo 1. [file:///C:/Users/User/Downloads/101-Article Text-384-1-10-20200218.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/101-Article%20Text-384-1-10-20200218.pdf)
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimestet III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1),

- 352-361. file:///C:/Users/acer pc/Downloads/512-Article
- Rahmayanti, R., Hamdayani, D., Saputra, Y. R., Yuliani, R. U., & Efrad, D. (2020). Penyuluhan Tentang Penanganan Udem pada Kaki dan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Air Dingin Padang. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 2(2), 84-89.
<https://doi.org/10.20885/jamali.vol2.iss2.art5>
- Riskesdas. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*, 1-71.
<https://www.depkes.go.id/article/view/19020100003/hari-kanker-sedunia-2019.html>
- Saragih, K., & Siagian, R. S. (2021). Terapi Rendam Air Hangat untuk Edema Tungkai. *Jurnal Kebidanan (JBd)*, 1(1), 50-58.
<https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/JBD/article/view/243/85>
- Sitorus, R. S., & Silalahi, K. L. (2020). Promosi Kesehatan Tentang Pemberian Asi Eksklusif Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(1), 23.
<https://doi.org/10.34012/jukep.V3i1.801>
- Sulistianingsih, A., & Hasyim, D. I. (2021). Pengaruh Edukasi Persalinan Via Whatsapp Group Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 85-94.
<https://doi.org/10.52657/jik.v10i2.1472>
- Wahyuni, S., Nuryati, S., Ashri Nurfurqoni, F., Astuti, M., Djamiloes, F., Kebidanan Bogor, P., & Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung dan Center, P. (2022). Edukasi Perawatan Kehamilan Melalui Media Online (Whatsapp Group) Di Masa Pandemic Covid -19. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 637-643.
<http://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/8185>
- Yanti, M. D., Purba, T. J., Ariescha, P. A. Y., Manalu, A. B., Siagian, N. A., & . M. (2020). Pengaruh Penerapan Pijat dan Rendam Kaki dengan Air Hangat Campuran Kencur terhadap Edema Kaki pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 164-171.
<https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.375>
- Yuhendri, & Ega. (2018). *Asuhan Kebidanan Terintegrasi pada Ibu Hamil Trimester III, Bersalin, Nifas, Bayi Baru Lahir Terhadap Dampak Ketidaknyaman Pada Edema Kaki dengan Pemberian Rendam kaki dengan Air Hangat Campur Kencur Di Puskesmas Cipamkolan*.
<http://repository.bku.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/3081/37>
- Yulis, D. M., Yahya, M., & Mandra, M. A. (2022). *Modeul Edukasi Antenatal pada Kader Kesehatan Kota Makassar*.
<https://cdn.dian-demiibudananak.web.id/2022/08/modul-pelatihan-dian-meiliani-yulis-6.pdf>
- Yunitasari, D. A., & Widyastuti, W. (2021). Penerapan pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk



- Mengurangi Edema kaki Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan LLmbaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*, 1378–1382. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.839>
- Yuswanto, E., Hidayati, R., & Widyawati, D. (2017). Studi Fenomenologi Stres Koping Ibu Primigravida Trimester I dalam Proses Adaptasi Fisik dan Psikologis. *JURNAL ILKES (Ilmu Kesehatan)*, 8(2), 199–211. <http://www.ilkeskh.org/index.php/ilkes/article/view/52/37>
- Zaenatulshofi, & Sulastri, E. (2019). Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Mengurangi Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal Urecol : University Research Colloquium*, 2, 663–668. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/705/688>
- Zemita, M., Susilawati, E., & Yanti. (2021). *Perbandingan Efektifitas Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Derajat Edema Kaki Fisiologis Ibu Hamil Trimester*. <http://repository.pkr.ac.id/1744/18>