

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kehamilan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis diantaranya perubahan organ reproduksi, sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, mukuloskeletal, neurologi, pencernaan, dan endokrin. Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dimana terdapat hasil konsepsi (pertemuan ovum dan spermatozoa) didalam Rahim seorang ibu. Kehamilan normal berlangsung dalam waktu 40 minggu atau jika dihitung dengan bulan yaitu 9 bulan. Kehamilan dibagi menjadi 3 Trimester, yaitu trimester pertama dihitung sejak minggu pertama sampai minggu ke-12, trimester II dari minggu ke-13 sampai minggu ke-27, dan terakhir trimester III dari minggu ke-28 sampai minggu ke-40 (Lisnawati dkk, 2023).

Salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil adalah edema kaki yang normal. Terjadi akibat penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi yang menyebabkan retensi cairan semakin besar. Peningkatan retensi cairan ini berhubungan dengan perubahan fisik yang terjadi pada kehamilan trimester akhir, yaitu semakin membesarnya uterus seiring dengan penambahan berat badan janin dan usia kehamilan. Selain itu, peningkatan berat badan akan menambah beban kaki untuk menopang tubuh ibu. Hal ini akan memicu terjadinya gangguan sirkulasi pada pembuluh darah balik di kaki yang berdampak pada munculnya edema (Mutia & Liva Maita, 2022)

Pada umumnya dianggap sebagai respons adaptif terhadap kehamilan, edema yang berlebihan dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik berupa rasa berat, nyeri, keterbatasan gerak, dan bahkan mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil (Bello-Ovosi dkk, 2020). Kondisi ini juga berpotensi meningkatkan risiko komplikasi lain dan menimbulkan kecemasan pada ibu hamil.

Berdasarkan data WHO tahun 2020 menyebutkan ibu hamil yang mengalami edema kaki didunia sekitar 75 % dan menduduki posisi kedua keluhan terbanyak ibu hamil ( WHO, 2020). Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan fisik pada ibu hamil. Salah satunya adalah edema kaki.

Berdasarkan data pada negara-negara maju khususnya negara Nederland, angka kejadian pada tungkai kaki terjadi pada 80% ibu hamil, penyebab terjadinya edema secara fisiologi bisa terjadi dikarenakan ibu tidak banyak melakukan aktifitas (terlalu banyak diam) dan komplikasi yang terkait dengan edema tungkai kaki sekitar 63 per 1000 ibu hamil dan gejala terkait dengan edema 650 per 1000 ibu hamil.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan prevalensi edema kaki pada ibu hamil trimester tiga di Indonesia mencapai 80% (Sari 2023). Provinsi Jawa tengah data tertinggi edema pada usia ibu 35-39 tahun sebanyak 4,04% dan pada usia ibu 45-49 tahun 5,65% (Riskesdas, 2018). Kejadian edema Kabupaten Karanganyar ditunjukkan berdasarkan pemeriksaan ANC yang dilakukan di puskesmas Kecamatan Jumapolo, keluhan terbanyak yaitu ketidaknyamanan ibu hamil salah satunya mengalami edema pada kaki sebanyak 15% (Tifam, 2023).

Data provinsi Sumatera Utara tahun 2020 dinyatakan sekitar 80% ibu hamil mengalami keluhan bengkak pada kaki dengan jumlah 332.810 kasus, 45% bengkak pada kaki, edema terjadi akibat penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan penimbunan cairan pada kaki, dan 35% karena faktor fisiologi pada kehamilan. Kota Padangsimpun salah satu penyumbang kedua angka wanita ibu hamil mengalami keluhan bengkak pada kaki/edema terjadi sebanyak 75%.

Edema pada kaki selama kehamilan dapat menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan mobilitas, hingga risiko komplikasi seperti varises dan nyeri. Oleh karena itu, penanganan non-farmakologis menjadi alternatif penting yang aman dan efektif bagi ibu hamil untuk mengurangi keluhan tersebut.

Penatalaksanaan yang dapat membantu suksesnya penerapan terapi yaitu ibu hamil perlu memperhatikan hal-hal yang bisa membantu mengatasi edema kaki fisiologis adalah menghindari penggunaan pakaian ketat karena dapat mengganggu aliran balik vena, mengubah posisi sesering mungkin, menghindari berdiri dalam waktu lama, tidak meletakkan barang diatas pangkuan atau paha karena dapat menghambat sirkulasi, tidur disarankan miring ke kiri, melakukan olahraga atau senam hamil, melakukan *foot massage* atau pijat kaki, dan merendam kaki di air hangat (Dewi dkk, 2025).

*Massage* (pijat ringan) dan rendam air hangat merupakan dua intervensi non-farmakologis yang terbukti dapat meningkatkan sirkulasi darah dan limfatik,

merelaksasi otot, serta mengurangi penumpukan cairan di ekstremitas bawah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kombinasi *massage* dan rendam air hangat dapat menurunkan tingkat keparahan edema secara signifikan (Mardiyah, 2017).

Pijat Kaki (*Foot Massage*) telah dikenal memiliki berbagai manfaat, termasuk melancarkan sirkulasi darah dan getah bening. Pemijatan lembut pada kaki diyakini dapat membantu mendorong cairan yang tertahan kembali ke sistem peredaran darah untuk kemudian diekskresikan oleh tubuh. Selain itu, pijat kaki juga dapat memberikan efek relaksasi pada otot-otot kaki yang tegang akibat menopang beban tubuh yang bertambah selama kehamilan (chanif, 2013).

Rendam Air Hangat juga merupakan metode sederhana yang sering digunakan untuk meredakan berbagai keluhan fisik. Air hangat dapat menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, yang dapat meningkatkan sirkulasi darah di area yang direndam. Efek hangat ini juga dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman (chanif, 2013).

Kencur adalah tanaman herbal yang secara tradisional telah digunakan dalam berbagai pengobatan, termasuk untuk mengurangi peradangan dan melancarkan peredaran darah. Senyawa aktif dalam kencur seperti sineol dan etil sinamat diduga memiliki efek farmakologis yang dapat bermanfaat dalam mengurangi edema. Penggunaan kencur dalam rendaman air hangat diharapkan dapat memberikan efek sinergis dengan kehangatan air dalam melancarkan sirkulasi dan mengurangi peradangan lokal pada kaki yang mengalami edema (Mardiyah, 2017).

Eksplorasi penggunaan kombinasi *foot massage* dan rendam air hangat dengan campuran kencur sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester ketiga menjadi menarik untuk diteliti lebih lanjut. Potensi efek relaksasi dari pijat, peningkatan sirkulasi dari air hangat, dan potensi efek anti-inflamasi serta melancarkan peredaran darah dari kencur diharapkan dapat memberikan alternatif yang aman dan efektif dalam mengatasi keluhan edema pada populasi ibu hamil trimester akhir (Mardiyah, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Desi Pransiska 2024) dari hasil penelitian yang berjudul “Penerapan Rendam Air Kencur Hangat Dengan Pijat Kaki Untuk Mengurangi Edema Pada Kaki Ibu Hamil Trimester III Di

Pmb Ika Susanti Jagakarsa” didapatkan hasil intervensi penerapan rendam air kencur hangat dengan pijat kaki untuk mengurangi edema pada kaki ibu hamil, didapatkan hasil seluruh subjek mengalami penurunan skala derajat pada kaki yang edema menjadi tidak edema setelah dilakukan intervensi selama 5 hari berturut turut. Maka dapat disimpulkan pemberian intervensi non farmakologi penerapan rendam air kencur hangat dengan pijat kaki dapat mengurangi edema pada kaki ibu hamil trimester III.

Hasil studi kasus yang berjudul “Analisis asuhan keperawatan Ny.I dengan intervensi terapi *foot massage* dan rendam air hangat campur kencur terhadap edema ibu hamil trimester III di rw 008 kelurahan jati cempaka kecamatan pondok gede” didapatkan hasil setelah dilakukan terapi *foot massage* dan rendam kaki air hangat 1 kali dalam 5 hari selama masing-masing 20 menit terjadi pengurangan pada derajat edema, dari derajat 3+ menjadi derajat 1+. Disimpulkan bahwa terapi *foot massage* dan rendam air hangat campur kencur dapat mengurangi edema klien ( Diana putri, 2024).

Dari hasil peneilitian sebelumnya yang berjudul “ Efektifitas Terapi Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Untuk Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III Di Desa Margorejo Jati Agung Lampung Selatan” didapatkan Hasil studi kasus menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi pijat pada kaki dan melakukan rendam kedua kaki menggunakan air hangat yang dicampur dengan kencur pada ibu hamil trimester ke tiga mengalami penurunan pada kakinya yang bengkak. Sebelum dilakukan terapi lingkaran kaki klien 26 cm dengan pitting edema 0.7 cm dan setelah dilakukan terapi selama 5 hari terdapat perubahan pada kaki menjadi 23 cm dengan pitting edema 0.2 cm ( handayani, 2022).

Data awal yang diambil pada tanggal 16 Mei 2025 di Klinik bidan Helen tarigan simpang selayang medan tuntungan. Data dari januari sampai mei 2025 didapatkan pasien dengan oedema kaki pada trimester ketiga sebanyak 25 pasien. Dari hasil wawancara pada 2 ibu hamil trimester III yang sedang melakukan pemeriksaan ke klinik bidan Helen tarigan mengatakan merasa nyeri dan tidak nyaman pada edema kaki yang dialami dikehamilan trimester ke III ini.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk membuat laporan tugas akhir dengan judul “ Penerapan *Foot Massage* dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Untuk Mengurangi Edema kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Bidan Helen Tarigan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah penulis merumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimanakah penerapan *foot massage* dan rendam air hangat campur kencur dapat mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui efektivitas penerapan *foot massage* dan rendam air hangat campur kencur dalam mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan 2025.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dalam penulisan ini adalah di perolehnya gambaran asuhan keperawatan yang meliputi :

- a. Mampu melakukan pengkajian pada ibu hamil trimester III Untuk menurunkan rasa nyeri dan rasa tidak nyaman pada edema kaki
- b. Mampu menegakkan diagnosa keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami edema kaki
- c. Mengidentifikasi tingkat edema kaki pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan intervensi *foot massage* dan rendam air hangat campur kencur.
- d. Menerapkan intervensi *foot massage* dan rendam air hangat campur kencur pada ibu hamil trimester III yang mengalami edema kaki.
- e. Mengukur perubahan tingkat edema kaki setelah diberikan intervensi *foot massage* dan rendam air hangat campur kencur.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Pendidikan Keperawatan**

Sebagai referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam penerapan intervensi non-farmakologis untuk mengatasi edema pada ibu hamil. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan ajar atau sumber pustaka bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian serupa di bidang keperawatan maternitas.

## **2. Bagi Pelayanan Kesehatan**

Memberikan kontribusi praktik langsung terhadap pelayanan kesehatan ibu hamil melalui penerapan terapi *foot massage* dan rendam air hangat campur kencur sebagai alternatif penanganan edema kaki yang aman, murah, dan mudah dilakukan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat diadopsi sebagai salah satu intervensi rutin dalam perawatan ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan serupa.

## **3. Bagi Penulis Selanjutnya**

Sebagai pengalaman praktis dan ilmiah dalam menerapkan dan mengevaluasi intervensi keperawatan secara langsung kepada klien, serta sebagai bentuk penguatan kompetensi profesional di bidang keperawatan maternitas. Penelitian ini juga bermanfaat sebagai syarat penyelesaian pendidikan profesi Ners.