BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Rendaman Air Kencur

1. Pengertian

Rendaman air kencur adalah salah satu bentuk terapi tradisional atau non-farmakologis yang memanfaatkan ekstrak dari rimpang kencur ke dalam air hangat. Rendaman air kencur dipercaya memberikan efek relaksasi, anti inflamasi serta membantu memperlancar pembuluh darah Rahmadani (2025). pengaruh rendam air hangat dan kencur dapat melebarkan pembuluh darah dan memudahkan aliran darah mencapai jantung dan membantu mengeluarkan cairan ekstraseluler dari tubuh terutama peradangan edema pada ibu hamil. Rendam air hangat sangat mudah dan bisa dilakukan oleh siapa saja, dan tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya (Astuti & Marina, 2024). Air hangat berpengaruh terhadap pelebaran pembuluh darah, relaksasi otot dan ketegangan otot berkurang, menyebabkan sirkulasi darah lancar. Kencur mengandung polifenol, triterpenoid, tanin, kuinon, flavonoid memiliki efek anti pembengkakan dan anti inflamasi yang sangat baik (Wulan *et al*., 2023)

Senyawa kimia dalam rimpang kencur yang berpengaruh untuk anti inflamasi adalah senyawa flavonoid, senyawa flavonoid merupakan senyawa yang berperan sebagai anti inflamasi. Semakin besar dosis yang digunakan, maka akan semakin besar efek untuk anti inflamasi (Yanti *et al*., 2020). Mekanisme kerja senyawa flavonoid adalah dengan menghambat enzim *Cyclooxygenase* (cox) yang dimana enzim ini berperan untuk memproduksi prostaglandin dalam proses peradangan, pembengkakan dan kemerahan. Mekanisme kerja flavonoid adalah dengan cara menurunkan produksi prostaglandin sehingga peradangan dan pembengkakan dapat diminimalisirkan oleh senyawa flavonoid dari ekstraksi rimpang kencur Mutiara (2024)

Disamping itu mekanisme merendam kaki dalam air hangat akan meningkatkan sirkulasi dan menimbulkan respon sistemik akibat pelebaran pembuluh darah. Prinsip kerja teoritik terapi merendam kaki dalam air hangat adalah prinsip konduksi dan konveksi, dimana kedua hal tersebut menyebabkan suhu panas berpindah dari air hangat ke dalam tubuh sehingga pembuluh darah akan melebar dan melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh. (Ambarsari *et al.*, 2020).

1. Definisi Terapi

Terapi adalah suatu tindakan keperawatan yang dilakukan secara terencana dan ilmiah untuk membantu memulihkan, memperbaiki, atau meningkatkan kondisi Kesehatan seseorang baik secara fisik, mental maupun social. Terapi rendaman kaki dengan air hangat membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan melebarkan pembuluh darah untuk membawa lebih banyak oksigen ke jaringan yang mengalami edema. Berendam air hangat minimal 10 menit pada suhu 38° yang dikombinasikan dengan aromaterapi dapat merelaksasikan otot-otot yang tegang dan merangsang produksi kelenjar otak, sehingga membantu tubuh lebih tenang dan rileks Widiastini (2020). Terapi rendam air hangat campuran kencur merupakan tindakan untuk membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang masuk ke jaringan yang mengalami edema. Terapi rendam air hangat campuran kencur diterapkan pada ibu hamil dengan edema kaki atau klien dengan masalah edema kaki. Terapi ini aman dan efektif serta tidak menimbulkan efek samping apapun sehingga layak dilakukan untuk ibu hamil yang mengalami edema kaki fisiologis pada trimester III. (Etanol et al., 2021)

3. Manfaat

Prinsip kerja teoritik terapi merendam kaki dalam air hangat adalah prinsip konduksi dan konveksi, dimana kedua hal tersebut menyebabkan Perendaman kaki dengan air berpindah dari air hangat ke dalam tubuh sehingga pembuluh darah melebar dan melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh (Ambarsari *et al*., 2020). Kencur (*kaemfperia galanga L*) merupakan tanaman herbal yang telah

lama dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional karena memiliki beragam manfaat bagi kesehatan. Berbagai senyawa, termasuk minyak atsiri, saponin, flavonoid, dan polifenol, terkandung dalam kencur dan diketahui memiliki banyak manfaat, seperti memperbaiki sirkulasi darah, menghangatkan tubuh, dan meredakan ketegangan otot serta nyeri sendi. Kencur juga memiliki ragam kandungan minyak esensial, seperti carene, cineole, borneol dan pentadecane. Khasiat ini menjadikan kencur efektif digunakan sebagai bahan alami dalam terapi rendam kaki, terutama untuk mengurangi pembengkakan Suharman (2020).Kencur mengandung polifenol, triterpenoid, tanin, kuinon, dan flavonoid yang memiliki efek anti pembengkakan dan anti inflamasi yang sangat baik (Wulan *et al*., 2023). Rimpang kencur mampu mengatasi edema dan peradangan sebesar 51,27%, (Yanti *et al*., 2020).

4. Prosedur Teknik Terapi Rendaman Air Kencur

Menurut (Lilis & Winarni., 2024) prosedur teknik terapi rendaman air kencur hangat adalah sebagai berikut :

a. Persiapan alat dan bahan

1) Panci yang berisi air Baskom/ember
2) Termometer air
3) Kencur 20 gram
4) Parutan
5) Handuk

b. Tahap Kerja

1) Beri kesempataan klien bertanya sebelum kegitaan dilakukan
2) Mempersiapkan alat dan bahan media yang diperlukan Mempersiapkan ibu hamil saat melakukan terapi
3) Siapkan 20 kencur yang sudah di parut
4) Rebus campuran air dan kencur tersebut pada suhu sekitar 80℃ atau sampai mendidih kuku untuk Menjaga agar senyawa volatil (minyak atsiri) tidak menguap.
5) Rebus selama kurang lebih 15 menit sambil memastikan suhu tetap terjaga

6) Tuang rebusan air kencur ke dalam ember dan campur dengan sedikit air hingga suhu air menjadi hangat-hangat kuku atau bersuhu 39-40℃ atau hangat" kuku
7) Cuci tangan dan pakai sarung tangan jika diperlukan
8) Celupkan kaki dalam air kencur hangat dilakukan dengan merendam kaki sebatas 10-15 cm diatas mata kaki pada air hangat perlahaan hingga ibu nyaman
9) Lakukan tunggu selama 15-20 menit
10) Setelah rendaman air hangat kencur dilakukan, yakinkan ibu dalam keadaan kondisi nyaman dan keringkan kaki klien mengunakan handuk
11) Rapikan ibu dan lingkunganya

B. Konsep Dasar Edema

1. Pengertian Edema

Edema kaki merupakan pembengkakan ekstermitas bawah pada kehamilan yang sering dikeluhkan ibu hamil trimester III, edema kaki ini disebabkan oleh retensi cairan dan kenaikan tekanan vena pada kaki serta penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena. (Sirait *et al*., 2022). Edema biasanya lebih terasa setelah berdiri lama, karena ada tekanan lebih di pembuluh darah kaki dibanding jika berbaring dan sering dirasakan ibu hamil seperti perasaan berat dan kram dimalam hari (Yanti *et al*., 2020).

Penatalaksanaan edema tungkai fisiologis meliputi tidak menggunakan kaus kaki/pakaian ketat yang menghambat aliran balik vena, menganjurkan perubahan posisi yang sering, tidak berdiri terlalu lama atau berjalan dalam jangka waktu lama, dan tidak meletakkan benda berat di atas lutut, karena dapat mengganggu peredaran darah, istirahat dengan posisi miring ke kiri agar peredaran darah maksimal pada kedua kaki, olahraga bagi ibu hamil, berendam di air hangat dan pijat kaki (Setianingsih & Fauzi, 2022).



Gambar 2.1 Kaki Edema

2. Etiologi

Menurut *World Health Organization* (2021) edema atau pembengkakan pada kaki timbul akibat gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstremitas bagian bawah. Gangguan sirkulasi ini disebabkan oleh tekanan uterus yang membesar pada vena-vena panggul saat wanita tersebut duduk atau berdiri, pada vena kava inferior saat ia berada dalam posisi terlentang. Edema akibat kaki yang menggantung secara umum terlihat pada area pergelangan kaki dan hal ini harus dibedakan dengan perbedaan edema karena *pre-eklamsia/eklamsia*. Apabila terjadi edema pada tumit dan kaki yang terjadi pada pagi hari dan edema yang bertahan lebih dari 24 jam juga harus dicermati. Jika disertai penambahan berat badan yang pesat, tekanan darah tinggi, dan urin yang mengandung protein maka harus diwaspadai jangan sampai ibu mengalami hipertensi kehamilan atau *pre- eklampsia* Depkes RI, (2020).

2. Tanda dan Gejala

Edema pada kehamilan dipicu oleh perubahan hormon estrogen, sehingga dapat meningkatkan retensi cairan. Peningkatan retensi cairan ini berhubungan dengan perubahan fisik yang terjadi pada kehamilan trimester akhir, yaitu semakin membesarnya uterus seiring dengan pertambahan 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 (Karo *et al*., 2022)

3. Patofisiologi

Edema terjadi sekitar 80% pada ibu hamil trimester III. Edema merupakan penumpukan cairan dalam jaringan tubuh dan terjadi ketika cairan pembuluh darah keluar ke jaringan di sekitarnya. Cairan tersebut kemudian menumpuk sehingga jaringan tubuh menjadi bengkak. Edema yang umum terjadi pada kehamilan adalah edema tungkai pada kehamilan trimester III, karena semakin membesarnya uterus seiring dengan pertambahan 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., 2022)

5. Teknik Mengetahui Derajat Edema

Identifikasi lokasi pengukuran edema yang dapat dilakukan. Dengan menggunakan jari telunjuk, lakukan penekanan dengan lembut pada salah satu area tersebut dan tahan paling lama 2 detik lalu jari telunjuk kembali diangkat: Lakukan penilaian derajat edema dengan klasifikasi sebagai berikut Astuti (2024)
Derajat 0: Kembali tidak memerlukan waktu tidak ada edema klinis

1. Grade 1 : Kembali dalam Waktu langsung pada kondisi semula. Kedalaman 2 mm
2. Grade 2 : Kembali dalam waktu kurang dari 15 detik. Kedalaman 4 mm
3. Grade 3 : Kembali memerlukan waktu hingga 15-30 detik untuk pulih Kembali. Kedalaman 6 mm
4. Grade 4 : Kembali memerlukan waktu lebih dari >30 detik untuk pulih Kembali sehingga area penekanan sangat terdistorsi dan Kedalaman 8 mm



Gambar 2.2 : Menilai Edema

6. Dampak Edema

Dampak terjadinya edema kaki bila tidak diatasi dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada sebagian ibu hamil. Ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu hamil adalah nyeri pada daerah edema, terasa berat pada daerah edema, kram pada malam hari, pegal, kesemutan, sesak nafas, penebalan kulit, perubahan warna kulit, dan tidak sedap dipandang (Puspan *at al.*, 2020)

7. Pencegahan

Pencegahan edema tungkai bawah (kaki) dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu menghindari penggunaan pakaian yang ketat, melakukan olahraga ringan seperti senam kehamilan, mengubah posisi tubuh secara berkala, tidak berdiri terlalu lama, meninggikan kaki saat tidur, pijat kaki dan terapi rendam kaki dengan air hangat (Nafra & Manggasa, 2023).

Terapi rendam kaki menggunakan air hangat menjadi salah satu terapi non-farmakologis yang terjangkau dan mudah dilakukan oleh siapa saja, sehingga dapat diakses oleh banyak orang tanpa memerlukan biaya yang mahal dan juga dapat digunakan untuk mencegah efek samping yang mungkin timbul dari terapi farmakologis (Nafra & Manggasa, 2023).

8. Penanganan

Penanganan terapi rendam kaki menggunakan air hangat akan lebih efektif jika dipadukan dengan kencur. Kencur (*kaemfperia galanga L*) merupakan tanaman yang telah lama dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional karena memiliki beragam manfaat bagi kesehatan. Berbagai senyawa, termasuk minyak atsiri, saponin, flavonoid, dan polifenol, terkandung dalam kencur dan diketahui memiliki banyak manfaat, seperti memperbaiki sirkulasi darah, menghangatkan tubuh, dan meredakan ketegangan otot serta nyeri sendi. Khasiat ini menjadikan kencur efektif digunakan sebagai bahan alami dalam terapi rendam kaki, terutama untuk mengurangi pembengkakan Suharman (2020).

C. Konsep Dasar Ibu Hamil Trimester III

1. Pengertian Ibu Hamil Trimester III

Kehamilan trimester III merupakan fase akhir yang ditandai dengan pertumbuhan janin yang pesat dan berbagai perubahan fisiologis yang semakin nyata. Pada tahap ini ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung bawah akibat perubahan postur tubuh dan peningkatan beban pada tulang belakang, sesak napas karena diafragma tertekan oleh rahim yang membesar, serta gangguan tidur akibat sering buang air kecil dan posisi tidur yang terbatas. Selain itu, ibu juga bisa mengalami kontraksi palsu *(Braxton Hicks)*, rasa lelah berlebihan, gangguan pencernaan seperti heartburn, serta peningkatan tekanan pada panggul yang menyebabkan nyeri atau sensasi berat. Salah satu keluhan yang cukup sering muncul pada trimester III adalah edema kaki, yang tidak hanya menyebabkan pembengkakan, tetapi juga rasa pegal, berat, dan nyeri, sehingga mengganggu aktivitas harian ibu hamil (Fitriani *et al*., 2022).

2. Perubahan Fisiologis dan Psikologis

Perubahan fisiologis yang terjadi secara alami selama kehamilan baik tubuh maupun jiwa seorang ibu mengalami perubahan salah satu postur tubuh yang berubah secara bertahap, seiring perkembangan janin di dalam perut ibu dan massa tubuh, ini dapat mengakibatkan nyeri jika berlangsung lama. Ibu hamil yang mengeluh kram kaki merupakan hal yang biasa, terutama pada trimester ketiga

(Achmad *et al*., 2023). Ibu hamil mungkin merasa tidak nyaman karena beberapa perubahan tubuh yang terjadi selama kehamilan dampak psikologis pada ibu hamil adalah cenderung mudah tersinggung, malas, ingin mendapatkan perhatian lebih, mudah cemburu dan cemas yang berlebihan (Puji *et all.*, 2021).

Kehamilan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis meliputi perubahan pada sistem genital, kardiovaskular, pernapasan, ginjal, organ dalam, mukosa dan kerangka, neurologis, pencernaan, dan endokrin. Perubahan psikologis adalah respons emosional akibat perubahan organ tubuh dan tanggung jawab yang meningkat selama kehamilan dan membesarkan anak berikutnya (Mutia & Liva, 2022). Perubahan psikologis yang terjadi selama proses kehamilan dapat diartikan sebagai situasi krisis ketika terjadi ketidaknyamanan dan perubahan identitas seorang ibu hamil. bahwa kehamilan adalah penyakit yang menghambat karier dan sesuatu yang bisa membahayakan jiwanya, ada juga yang bahagia akan kehamilan yang dia alami Lestari (2021).