



ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN DENGAN PENERAPAN PIJAT DAN RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT CAMPURAN KENCUR TERHADAP EDEMA KAKI PADA IBU HAMIL

Siti Nurhalimah¹, Septika Yani Veronica²

^{1,2}Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan
Universitas Aisyah Pringsewu

Corresponding Email: * nur324103@gmail.com, verosakha@gmail.com

ABSTRAK

Edema kaki atau pembengkakan pada kaki ditemukan sekitar 80% pada Ibu hamil trimester III, terjadi akibat penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi yang menyebabkan retensi cairan semakin besar. Edema pada kehamilan dapat diobati melalui terapi pijat. Prinsip kerja terapi pijat adalah dengan memberikan tekanan langsung dan berfokus pada bagian tubuh yang mengalami edema. Tujuan asuhan kebidanan ini untuk memberikan asuhan kepada ibu hamil dengan Penerapan pijat dan rendam kaki dengan air hangat campuran kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil. Metode asuhan kebidanan yaitu menggunakan studi kasus terhadap satu orang ibu hamil yang mengalami kaki bengkak. Hasil asuhan kebidanan ini menunjukkan bahwa Edema kaki biasa dikeluhkan pada trimester III, hal ini disebabkan oleh adanya tekanan uterus yang semakin meningkat dan mempengaruhi sirkulasi cairan, dengan adanya tekanan uterus dan daya gravitasi menyebabkan adanya retensi cairan yang semakin besar. Terapi ini membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan mempelebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipassok ke jaringan yang mengalami pembengkakan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi pijat dan rendam kaki dengan air hangat campuran kencur aman diberikan kepada ibu hamil dan bermanfaat untuk mengurangi bengkak.

Kata kunci : Pijat, Rendam Kaki, Kencur, Edema Kaki

ABSTRACT

Edema of the legs or swelling of the legs is found in about 80% of pregnant women in the third trimester; this occurs due to uterine pressure, which inhibits venous return, and the pull of gravity, which causes more excellent fluid retention. Edema in pregnancy can be treated through massage therapy. The working principle of massage therapy is to apply direct pressure and focus on the part of the body with edema. This midwifery care aims to provide care for pregnant women by applying massage and soaking the feet with warm water mixed with galingale against leg edema in pregnant women. The midwifery care method used a case study of one pregnant woman with swollen feet. The results of this midwifery care show that leg edema is a common complaint in the third trimester; this is caused by increasing uterine pressure and affecting fluid circulation, with uterine pressure and gravity causing more excellent fluid retention. This therapy helps improve blood circulation by widening blood vessels so that more oxygen is supplied to swollen tissues, so it can be concluded that massage therapy and foot soak with warm water mixed with kencur are safe for pregnant women and are beneficial for reducing swelling.

Keywords: Massage, Foot Soak, Kencur, Foot Edema

I. PENDAHULUAN

Kehamilan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis diantaranya perubahan organ reproduksi, sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, mukuloskeletal, neurologi, pencernaan, dan endokrin. Perubahan psikologis merupakan respon emosional yang terjadi akibat perubahan organ tubuh dan peningkatan tanggung jawab menghadapi kehamilan dan masa perawatan anak selanjutnya (Prawirohardjo, 2016). Perubahan yang terjadi selama kehamilan membutuhkan proses adaptasi baik fisik maupun psikologis dan mengakibatkan ketidaknyamanan fisiologis maupun patologis. Untuk mencegah ketidaknyamanan pada Ibu maka pelayanan kesehatan mengutamakan prinsip asuhan sayang ibu dan perawatan yang sesuai untuk ibu hamil. Ketidaknyamanan kehamilan trimester III meliputi sering buang air kecil sekitar 50%, keputihan 15%, konstipasi 40%, perut kembung 30 %, edema (bengkak) kaki 20%, kram kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Famela, 2016). Edema kaki atau pembengkakan pada kaki ditemukan sekitar 80% pada Ibu hamil trimester III, terjadi akibat penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi yang menyebabkan retensi cairan semakin besar. Menurut Chase, B., (2016) menyatakan bahwa edema pada kehamilan dapat diobati melalui terapi pijat. Prinsip kerja terapi pijat adalah dengan memberikan tekanan langsung dan berfokus pada bagian tubuh yang mengalami edema. Terapi pijat memiliki manfaat yang baik dalam penanganan edema pada kehamilan. Beberapa manfaat terapi pijat antara lain adalah meningkatkan sirkulasi darah,

merelaksasi otot-otot, menghilangkan kejang otot, mengurangi kecemasan, mengurangi pembengkakan dan ketidaknyamanan akibat edema, serta mengurangi gejala depresi. Dalam penelitian Coban, A. & Sirin, A., (2010) menyatakan bahwa foot massage adalah salah satu metode yang dapat diterapkan dalam mengurangi edema pada kehamilan. Foot massage merupakan pengobatan non farmakologis yang telah terbukti mampu mengurangi edema pada kehamilan dan memperbaiki sirkulasi peredaran darah. Pada penelitian tersebut, foot massage diberikan dalam 10 menit pada masing-masing kaki setiap hari selama 5 hari berturut-turut akan menyebabkan terjadinya perubahan lingkaran pergelangan kaki yang signifikan. Hal ini menunjukkan adanya efek foot massage dalam mengurangi edema fisiologis pada akhir kehamilan. Pada saat melakukan massage pada otot-otot kaki maka tekanan pijatan akan mengendurkan ketegangan sehingga membantu memperlancar aliran darah ke jantung. Massage pada kaki diakhiri dengan massage pada telapak kaki yang akan merangsang dan menyegarkan kembali bagian kaki sehingga memulihkan sistem keseimbangan dan membantu relaksasi. Rasa rileks yang dirasakan ibu hamil pada saat pemijatan disebabkan karena adanya tekanan-tekanan yang diberikan selama pemijatan pada daerah edema serta didukung dengan kondisi lingkungan yang nyaman. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Sanjaya, A., (2015) bahwa langkah persiapan pemijatan terdiri dari menyediakan tempat yang nyaman, menyeimbangkan diri, effleurage atau usapan ringan, serta diiringi dengan pemberian massage. Tingkat kesembuhan dari edema sendiri tergantung dari pengaruh aktivitas ibu setiap harinya. Menurut Flona, (2010) berendam air hangat dengan suhu 38 derajat selama minimal 10

menit dengan menggunakan aromatherapy mampu meredakan ketegangan otot dan menstimulus produksi kelenjar otak yang membuat tubuh merasa lebih tenang dan rileks. Terapi rendam kaki membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan mempelebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan Wulandari, (2017) Selain rendam air hangat dengan suhu 38 derajat, bisa juga di tambahkan dengan kencur sebagai aromatherapy. Kencur juga sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang. pijat kaki dan rendam air hangat dicampur kencur merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat digunakan untuk ibu hamil. Pijat kaki ini merupakan terapi yang berupa pemijatan secara perlahan pada daerah kaki dilakukan 20 menit sehari selama 5 hari di daerah yang aman tidak menimbulkan kontraksi.

II. METODE

Metode asuhan kebidanan ini menggunakan studi kasus, subjek dalam asuhan kebidanan ini yaitu satu orang ibu hamil di PMB Lisnani, S.ST. Asuhan kebidanan ini dilakukan pada bulan September 2022.

III. HASIL DAN DISKUSI

Ny. I datang pada tanggal 25 September 2022 pukul 10.30 WIB mengatakan ingin melakukan pemeriksaan kehamilan. Ibu mengatakan ini anak Pertama dan belum pernah keguguran. Ibu mengeluh kaki bengkak dan agak sakit jika di bawa berjalan. Ibu mengatakan tidak pernah menderita penyakit menular dan menurun seperti jantung, hipertensi, DM, Asma, Hepatitis, dan TBC. Pada pemeriksaan didapatkan hasil TD 110/80 mmHg, nadi 78

x/menit, pernapasan 20 x/menit, suhu 37 C. Menjelaskan ibu tentang kondisinya saat ini. Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan terdapat pengurangan bengkak pada kaki ibu, dimana sebelum intervensi sebesar 24 cm dan setelah dilakukan intervensi sebesar 22,5 cm. berdasarkan analisis yang telah dilakukan dan disimpulkan bahwa penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campurang kencur efektif untuk mengurangi edema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester III yang belum mendapatkan pengobatan apapun. Penelitian ini dilakukan pada 1 responden yang memiliki edema pada kaki. Perlakuan diberikan pada kedua kaki responden dengan memberikan pijat kaki selama 20 menit dan rendam kaki dengan air hangat campuran kencur yang dilakukan selama 5 hari. Pada saat kehamilan terjadi perubahan-perubahan pada ibu hamil baik fisik maupun psikologis. Proses adaptasi tersebut kadang membuat ibu hamil merasakan ketidaknyamanan, ketidaknyamanan selama kehamilan antara lain mual muntah, kelelahan, nyeri punggung bagian atas, peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri ulu hati, nyeri punggung bawah, hiperventilasi, kesemutan, edema kaki fisiologis, dan sindrom hipotensi telentang (Irianti,2014). Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil salah satunya yaitu edema kaki fisiologis. Edema kaki fisiologis (tidak disertai preeklampsia dan eklampsia) terjadi pada sekitar 80% wanita pada saat kehamilan, hal ini karena edema kaki fisiologis disebabkan oleh retensi air dan kenaikan tekanan vena pada kaki serta penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena. Edema kaki fisiologis dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, seperti perasaan berat, dan kram di malam hari (Coban, 2010). Edema pada kaki juga bisa menunjukkan adanya tanda-tanda bahaya pada kehamilan, apabila edema ditemukan dimuka atau di jari, adanya sakit kepala yang hebat, serta

penglihatan kabur akibat dari pre eklampsia (Purwaningsih, 2012). Edema cukup berbahaya bagi ibu hamil karena bisa menyebabkan gangguan pada jantung, ginjal, dan lain sebagainya, sehingga dapat menyebabkan organ tubuh tersebut tidak berfungsi sebagaimana mestinya (Tiara, 2012). Penatalaksanaan pada kaki dengan edema fisiologis yaitu hindari penggunaan pakaian yang ketat yang dapat mengganggu aliran balik vena, sesering mungkin merubah posisi, jangan sering berdiri dalam waktu yang lama, jangan taruh barang diatas pangkuan paha karena akan menghambat sirkulasi darah, tidur dengan posisi miring ke kiri untuk memaksimalkan pembuluh darah pada kedua tungkai, lakukan senam hamil, dan menganjurkan foot massage atau pijat kaki, dan hidroterapi atau rendam kaki di air hangat (Sinclair, 2010). Pijat kaki atau foot massage, efektif untuk menurunkan edema tungkai pada kehamilan lanjut. Terapi ini merupakan salah satu intervensi relaksasi efektif yang dapat digunakan pada edema yang terlihat dari mata kaki dan kaki pada usia kehamilan lebih dari 30 minggu (Coban & Sirin, 2010). Foot massage atau pijat kaki dapat memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan kualitas tidur (Afianti & Mardhiyah, 2017). Selain pijat kaki atau foot massage kencur juga merupakan salah satu obat tradisional yang berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang (Miranti, 2010). Ekstrak air daun kencur mempunyai aktivitas antiinflamasi yang diuji pada radang akut. Rimpang kencur untuk antiinflamasi dapat membantu untuk menghambat pelepasan serotonin dan dapat menghambat sintesis prostaglandin dari asam arakhidonat dengan cara menghambat kerja sikloksigenase. Senyawa kimia dalam rimpang kencur yang berpengaruh untuk antiinflamasi adalah senyawa flavonoid, senyawa flavonoid

merupakan senyawa yang berperan sebagai antiinflamasi. Semakin besar dosis yang digunakan, maka akan semakin besar juga efeknya untuk antiinflamasi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Manurung & Sumiwi, 2017) bahwa penggunaan rimpang kencur dengan dosis 45 mg/kg BB dapat mengatasi edema atau inflamasi sebesar 51,27%. Selain kencur tanaman obat yang mengandung flavonoid dapat digunakan untuk peradangan atau pembengkakan diantaranya adalah daun mahkota dewa dengan dosis 0,5 g/kg dengan keefektifan sebesar 27,35%, daun ubi jalar dengan dosis 600 mg/kg BB dengan keefektifan sebesar 20,93%, kelopak bunga rosela merah dengan dosis 410 mg/kg BB dengan keefektifan sebesar 31,93%, dan asam jawa daun dan buah dengan dosis 0,2 g/kg BB dengan keefektifan sebesar 47,9%. Pada penggunaan rendam kaki di air hangat (hidroterapi) untuk mengurangi edema kaki agar hasilnya efektif dapat dipadukan dengan kencur. Kandungan yang terdapat di dalam kencur yaitu senyawa-senyawa kimia yang dapat mengurangi edema atau inflamasi. Senyawa kimia yang terdapat dalam kencur yang berpengaruh untuk antiinflamasi adalah polifenol, kuinon, triterpenoid, tanin, dan flavonoid. Beberapa artikel menyebutkan bahwa kandungan dalam kencur salah satunya adalah flavonoid, yang dapat mengurangi edema atau antiinflamasi. Pijat kaki atau Foot massage dan hidroterapi atau rendam kaki dengan air hangat serta campuran kencur merupakan salah satu intervensi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk ibu hamil. pijat kaki ini merupakan terapi yang berupa pemijatan secara perlahan pada daerah kaki yang edema dan dilakukan selama 20 menit sehari selama 5 hari, kemudian dilanjutkan dengan relaksasi menggunakan rendaman air hangat dicampur dengan kencur minimal 10 menit. (Famela, 2016). Terapi rendam kaki ini dapat meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah

sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan (Wulandari,2017). Merendam kaki di air hangat dengan suhu 38° C selama 10 menit dengan menggunakan aromatherapy mampu mengurangi ketegangan otot dan menstimulasi produksi kelenjar otak yang membuat tubuh merasa lebih rileks dan lebih tenang. Sedangkan menurut (Maisi DKK, 2017), Aroma dari kencur sebagai aromatherapy akan ditangkap oleh reseptor hidung yang kemudian merangsang ke otak yang mengendalikan dan berhubungan langsung dengan perasaan (suasana hati dan emosi) kemudian disalurkan di hipotalamus untuk pengatur dari sistem internal tubuh, sistem pengatur suhu tubuh, dan sistem pengatur aliran darah. Efek aromatherapy dari kencur akan memberikan efek ketenangan, kenyamanan, mengurangi rasa sakit dan stres, serta memberikan relaksasi. Berdasarkan hasil asuhan kebidanan yang dilakukan terhadap Ny. I tidak ditemukan masalah dan komplikasi dan tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan praktek yang telah dilakukan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III, Salah satunya adalah oedema. Oedema kaki terjadi akibat penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi yang menyebabkan retensi cairan semakin besar. Oedema cukup berbahaya bagi ibu hamil karena bisa menyebabkan gangguan pada jantung, dan ginjal. Penulis tertarik untuk melakukan penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk mengurangi oedema pada ibu hamil trimester III. Edema kaki biasa

dikeluarkan pada trimester III, hal ini disebabkan oleh adanya tekanan uterus yang semakin meningkat dan mempengaruhi sirkulasi cairan, dengan adanya tekanan uterus dan daya gravitasi menyebabkan adanya retensi cairan yang semakin besar. Terapi ini membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan mempelebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi pijat dan rendam kaki dengan air hangat campuran kencur aman diberikan kepada ibu hamil dan bermanfaat untuk mengurangi bengkak.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriana. 2017. *Asuhan Pada Kehamilan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- Jamille, R. 2017. *Kesehatan Ibu Dan Bayi Baru Lahir*. Erlangga. Jakarta.
- Jannah. N. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan : Kehamilan*. CV Andi Offset. Yogyakarta.
- Manuaba, I. B. 2013. *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan & keluarga berencana untuk pendidikan bidan*. EGC. Jakarta.
- Sulistyawati. 2013. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Salemba Medika. Jakarta.
- WHO. (2019). *Maternal Mortality*. <https://www.who.int/em/news-room/pact-sheets/detail/maternal-mortality>
- World Healty Organization (WHO)*. 2019. *Maternal Mortality*. Availabel on: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Yanti, D. 2017. *Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Refika Aditama. Bandung.