

**ASUHAN KEBIDANAN DENGAN FOKUS INTERVENSI TERAPI RENDAMAN
AIR KENCUR HANGAT UNTUK MENGURANGI EDEMA KAKI PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III**

Oleh;

Nieken Luhputu Anggraini¹⁾, Rizki Sahara²⁾, Nurya Kumalasari³⁾

- 1) Mahasiswa Universitas An Nuur, Email: niekenluhputuanggraini@gmail.com
- 2) Staf Pengajar Universitas An Nuur, Email: rizkisahara88@gmail.com
- 3) Staf Pengajar Universitas An Nuur, Email: nurya.kumalasari29@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dari saat pembuahan hingga kelahiran bayi, seorang wanita mengalami masa kehamilan yang berlangsung selama 40 minggu dan dibagi menjadi tiga trimester yang berbeda. Ketidaknyamanan seperti edema kaki dapat disebabkan oleh perubahan fisik dan fisiologis yang terjadi selama kehamilan. Untuk meredakan pembengkakan ini tanpa menggunakan obat, dengan merendam kaki dalam air kencur hangat. Ada 19.407 ibu hamil tahun 2023, menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan. Sekitar 476 dari jumlah tersebut berada di Trimester III, dan 59 di antaranya mengalami edema kaki. Dari Januari hingga April 2024, tercatat 4.248 ibu hamil di Kabupaten Grobogan. Di antara mereka, 87 di antaranya berada di Trimester III, dan 13 di antaranya menderita edema kaki. Tujuan penelitian ini adalah mampu melakukan asuhan kebidanan dengan fokus intervensi terapi rendaman air kencur hangat untuk mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester III.

Metode: Penelitian ini menggunakan strategi penelitian deskriptif berdasarkan desain studi kasus dan penelitian pada tujuh tahap asuhan Varney: pengkajian, interpretasi data, diagnosis potensial, antisipasi, intervensi, implementasi, serta evaluasi.

Hasil: Kaki ibu hamil mengalami peningkatan yang nyata pada tingkat edema mereka, dari tingkat 2 menjadi nol sebelum intervensi. Intervensi perendaman air kencur hangat dalam menurunkan edema kaki telah berhasil, seperti yang ditunjukkan oleh penurunan ini.

Kesimpulan: Studi kasus ini menyimpulkan bahwa edema kaki ibu berhasil diatasi setelah 5 hari berendam dalam air kencur hangat.

Kata kunci : Kehamilan, Edema Kaki, Rendaman Air Kencur Hangat

**MIDWIFERY CARE WITH A FOCUS ON WARM GALANGAL WATER IMMERSION
THERAPY INTERVENTIONS TO REDUCE LEG EDEMA IN PREGNANT WOMEN
IN THE THIRD TRIMESTER**

By;

Nieken Luhputu Anggraini¹⁾, Rizki Sahara²⁾, Nurya Kumalasari³⁾

- 1) Students of An Nuur University, Email: niekenluhputuanggraini@gmail.com
2) Teaching Staff of An Nuur University, Email: rizkisahara88@gmail.com
3) Teaching Staff of An Nuur University, Email: nurya.kumalasari29@gmail.com

ABSTRACT

Background; From the moment of conception all the way until the delivery of the baby, a woman goes through a gestational period that spans 40 weeks and is divided into three distinct trimesters. Discomforts like leg edema might be brought on by the physiological and physical changes that occur during pregnancy. To alleviate this swelling without resorting to medication, try soaking your feet in warm galangal water. There were 19,407 pregnant women in 2023, according to data from the Grobogan Regency Health Office. Around 476 of these women were in Trimester III, and 59 of them had leg edema. From January to April of 2024, 4,248 expectant mothers were recorded in Grobogan Regency. Among them, 87 were in Trimester III, and 13 of those ladies suffered from leg edema. The aim of this study is to be able to provide midwifery care with a focus on warm galangal water immersion therapy interventions to reduce leg edema in pregnant women in the third trimester.

Method; This study used a descriptive research strategy based on a case study design and research on Varney's seven stages of care: assessment, data interpretation, potential diagnosis, anticipation, intervention, performance, and evaluation.

Result; Pregnant women's feet experienced a marked improvement in their edema levels, going from grade 2 to zero before the intervention. The intervention of warm galangal water immersion in lowering leg edema has been successful, as indicated by this decrease.

Conclusion; The case study concludes that the mother's leg edema was successfully alleviated after 5 days of bathing in warm galangal water.

Keyword: Pregnancy, Leg Edema, Warm Galangal Water Soak

PENDAHULUAN

Dimulai dari pembuahan dan diakhiri dengan kelahiran bayi, inilah masa kehamilan. Dihitung dari awal siklus menstruasi terakhir, durasi maksimum kehamilan adalah 40 minggu, yang setara dengan 9 bulan 7 hari. Kehamilan berkembang melalui tiga fase yang berbeda, masing-masing berlangsung selama jangka waktu tertentu: trimester pertama, yang dimulai saat pembuahan dan berlangsung selama 14 minggu, trimester 2, yang berlangsung mulai 14 minggu sampai 28 minggu, serta trimester 3, yang berlangsung mulai 28 minggu sampai 40 minggu (Yanti et al., 2020).

Selama trimester ketiga kehamilan, beberapa keluhan umum yang ibu hamil alami antara lain sebagai berikut: peningkatan frekuensi BAK, keputihan, sembelit, kembung, edema, kram kaki, pusing, varises, wasir, sulit bernapas, dan sakit punggung (Wulan et al., 2023).

Wanita hamil sering mengalami edema, atau pembengkakan, selama trimester ketiga kehamilan mereka (Veri et al., 2023). Hampir delapan puluh persen wanita hamil mengalami edema. Mutia dan Liva Maita (2022) menyatakan bahwa edema tungkai secara fisiologis dapat dijelaskan oleh retensi cairan, tekanan vena tungkai yang meningkat, dan fakta

bahwa tekanan uterus membatasi aliran balik vena (Mutia dan Livia Maita 2022).

Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan melaporkan terdapat 19.407 ibu hamil di wilayah tersebut pada tahun 2023. Di wilayah kerja Puskesmas Klambu, 476 ibu hamil berada di Trimester III, dan 59 di antaranya menderita edema tungkai. Terdapat 4.248 ibu hamil di Kabupaten Grobogan dari bulan Januari hingga April 2024. Di wilayah Puskesmas Klambu, 87 ibu hamil mengalami trimester III, sementara 13 ibu hamil mengalami edema kaki.

Ada pilihan farmasi dan non-farmasi untuk ibu hamil yang mengalami edema kaki. Pakaian yang longgar, mengurangi waktu berdiri, menghindari benda-benda yang dapat menghalangi peredaran darah, miring kiri saat tidur, olahraga teratur (terutama selama kehamilan), pijat, dan merendam kaki dengan air hangat dengan kencur adalah contoh dari pilihan manajemen nonfarmakologis untuk edema (Wulan et al., 2023).

Menghindari pakaian konstriktif yang menghalangi aliran balik vena, sering berganti posisi, membatasi waktu berdiri, dan menghindari titik-titik tekanan seperti paha adalah cara-cara untuk mengatasi edema fisiologis. Pijat kehamilan, hipnosis

(berendam air hangat), atau olahraga dapat membantu meningkatkan aliran darah ke kaki (Mutia dan Livia Maita 2022).

Kencur tradisional (Kaempria Galanga L.) tumbuh di banyak daerah di Indonesia; penduduk setempat membudidayakannya untuk mendapatkan khasiat aromatik dan obat, sehingga membuatnya mudah didapat. Rimpang dari tanaman kencur sangat berguna sebagai obat terapeutik. Kandungan kencur terdapat komponen - komponen Trimetiloktan, limonoida, eti lsinamat, etil metoksinamat, dan etil metoksifenil asam propanoat. Kuinon, polifenol, tanin, triterpenoid, kuinon, dan flavonoid merupakan beberapa komponen kimia yang terdapat pada rimpang kencur yang memiliki dampak sebagai antiinflamasi. (Andriyono 2019), flavonoid secara signifikan mengurangi inflamasi dan edema. Cara kerja flavonoid dengan menghambat pelepasan serotonin dan menghambat mengganggu kerja sikloginase dari asam arakidonat sehingga terganggu jalur sintesis prostaglandin (Yanti et al., 2020).

Peningkatan pengiriman oksigen ke jaringan yang membesar merupakan salah satu manfaat dari kaki bengkak yang direndam dalam air kencur hangat, yang meningkatkan sirkulasi pembuluh darah (Nurhalimah et al., 2023).

Perawatan non-farmakologis untuk edema, ketegangan otot, dan produksi endorfin (perasaan senang yang dibuat oleh zat kimia) adalah dengan berendam air kencur hangat. Edema tungkai selama trimester III kehamilan dapat diobati secara efektif dengan terapi ini tanpa risiko efek negatif (Yunitasari & Widyastuti, 2021).

Karena pembuluh darah melebar dan pembuluh darah tubuh berkontraksi sebagai reaksi dari rendam air hangat, maka kaki akan mengalami peningkatan sirkulasi dan respon sistemik. Secara teoritis, proses konduksi dan konveksi merupakan inti dari terapi merendam kaki dalam air hangat. Perawatan yang direkomendasikan untuk edema adalah 5 hari direndam sekitar 10 menit dalam air kencur hangat (Zaenatushofi & Sulastri, 2019).

METODE

Laporan tugas akhir ini menggunakan strategi penelitian deskriptif berdasarkan desain studi kasus. Pengkajian, interpretasi data, kemungkinan diagnosis, antisipasi, intervensi, dan evaluasi merupakan tujuh langkah metode studi kasus Varney yang digunakan dalam laporan tugas akhir ini. Partisipan adalah ibu hamil trimester ketiga yang menderita edema pada kaki, berumur 25-35 tahun

serta tidak sedang menderita resiko tinggi. Lembar evaluasi berfungsi sebagai format dokumentasi untuk pengumpulan data dan pendokumentasian hasil asuhan kebidanan digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

HASIL

Penelitian ekstensif selama lima hari menghasilkan hasil positif yang memenuhi tujuan para peneliti. Sebelum intervensi, wanita hamil mengalami edema mulai dari derajat 2 hingga tidak ada sama sekali. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat keparahan edema ini. Perbaikan ini menunjukkan bahwa pemberian rendaman air kencur hangat berhasil mengurangi edema. Perihal ini sejalan dengan riset terdahulu yang mendapatkan jika tingkat edema pada ibu hamil trimester ketiga menurun setelah pengobatan dengan rendaman air kencur hangat (Prianti, 2023).

Menurut Yanti (2020) merendam kaki edema pada air hangat dengan aromatherapy bisa menstimulus pembuatan kelenjar otak serta mengurangi ketegangan otot yang membentuk badan merasa lebih rileks dan lebih damai. Reseptor hidung menangkap aroma kencur selaku aromatherapy, otak setelah itu merangsang, mengatur perasaan (suasana serta emosi) setelah itu disalurkan ke

hipotalamus untuk pengatur system temperature badan, serta system internal badan, serta system pengatur sirkulasi darah. Efek aromatherapy oleh kencur akan memberikan efek kenyamanan, ketenangan, mengurangi rasa sakit dan stress, serta memberikan relaksasi (Yanti et al., 2020).

KESIMPULAN

Peneliti menemukan bahwa ibu hamil dengan edema kaki pada trimester ketiga memberikan respon positif terhadap pengobatan selama 5 hari yang terdiri dari rendaman air kencur hangat yang diberikan satu kali sehari selama 10-15 menit. Baik ibu maupun janin ditemukan dalam keadaan sehat, dan tingkat edema turun menjadi nol.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyono, R. I. (2019). Kaempferia galanga L. menjadi Anti-Inflamasi dan Analgetik. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 495. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1458>
- Data Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan 2023-2024, Pencarian Data Jumlah ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Klambu
- Mutia, D., & Liva Maita. (2022). Edema pada Kaki ibu Hamil Trimester 3 menggunakan Rendam Air Hangat Campur Kencur di Bpm Hj. Murtinawita, Sst Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan terkini*

- (Current Midwifery Journal), dua(1), 75–80. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol2.iss1.593>
- Nurhalimah, S., Veronica, S. Y., Kesehatan, F., & Pringsewu, U. A. (2023). Serta Rendam Kaki menggunakan Air Hangat campuran. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*.
- Prianti, A. T. (2023). Efektivitas Rendaman Air Rebusan Kencur Terhadap Penurunan Oedema Kaki pada ibu Hamil Trimester III. *Kebidanan*, 1, 309–321.
- Veri, N., Iskandar Faisal, T., Khaira, N., Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh, P., Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palu, J., Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh, J., & Kunci, K. (2023). a Literature Review: Management of Common Discomforts in the Third Trimester of Pregnancy. *Ri Literatur Review: Penatalaksanaan Ketidaknyamanan... LITERATUR REVIEW: PENATALAKSANAAN KETIDAKNYAMANAN umum KEHAMILAN TRIMESTER III*, tiga(2), 240.
- Wulan, M., Listiarini, U. D., & Permata, R. D. (2023). Pengurutan dan Rendam Kaki di Air Suam Campur Parutan Kencur buat Mengurangi Pembengkakan. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(1), 22–32. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v10i1.2486>
- Yanti, M. D., Purba, T. J., Ariescha, P. A. Y., Manalu, A. B., Siagian, N. A., & . M. (2020). impak Penerapan Pijat dan Rendam Kaki menggunakan Air Hangat campuran Kencur Terhadap Edema Kaki di ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, dua(2), 164–171. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.375>
- Zaenatushofi, Z., & Sulastris, E. (2019). Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat campuran Kencur buat Mengurangi Edema Kaki di ibu Hamil Trimester III di PMB Supriyatin, Amd. Keb. *Prosiding University Research Colloquium*.