

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kehamilan Trimester III

1. Definisi

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang. Kehamilan adalah bersatunya spermatozoa dan ovum yang diikuti nidasi atau implantasi. Jika dihitung sejak masa pembuahan hingga bayi lahir, kehamilan akan berlangsung selama 40 minggu (Walyani, 2015). Tiga belas minggu (antara 28 dan 40 minggu) merupakan trimester III kehamilan (Smyth et al., 2015).

Banyak tantangan fisik dan emosional yang mesti ibu hamil hadapi pada trimester ketiga ini. Trimester ketiga sering disebut sebagai periode penantian, di mana ibu mulai menantikan kelahiran bayi yang dikandungnya dengan penuh kewaspadaan. Merupakan kombinasi antara perasaan bangga dan cemas tentang apa yang akan terjadi saat persalinan (Yuliani, 2021)

2. Perubahan Fisiologis Kehamilan Trimester III

Proses kehamilan pada ibu hamil mengakibatkan terjadinya perubahan mendasar sehingga dapat menunjang perkembangan dan pertumbuhan janin dalam Rahim. Selama proses kehamilan plasenta dalam proses perkembangannya mengeluarkan hormone somatomammotropin, estrogen dan progesterone yang mengakibatkan beberapa perubahan pada bagian tubuh yang meliputi :

a. Uterus

Ibu hamil uterusnya tumbuh membesar akibat pertumbuhan isi konsepsi intrauterin. Hormon Estrogen menyebabkan hiperplasi jaringan, hormon progesteron berperan untuk elastisitas/kelenturan uterus.

b. Sistem Respirasi (Pernapasan)

Kebutuhan oksigen (O_2) saat hamil meningkat sekitar 20% di atas normal karena laju metabolisme basal meningkat, sebagai kompensasi terhadap penambahan berat badan ibu hamil. Kondisi ini berdampak pula pada peningkatan jumlah karbondioksida (CO_2) yang dikeluarkan dari tubuh. Pada waktu hamil terjadi peningkatan kadar hormon progesteron dalam darah sehingga berpengaruh pada peningkatan sensitivitas pusat pernapasan di medula, yang termanifestasi pada kadar CO_2 dalam darah. Keadaan ini menyebabkan sedikit peningkatan frekuensi pernapasan serta terdapat penurunan sekitar 25% pada tekanan CO_2 dalam darah ibu. Hal tersebut mengakibatkan ibu hamil mengalami kesulitan bernafas (Kusumawati, 2019).

c. Sistem Kardiovaskuler

Peningkatan volume darah ibu sedikitnya 40% (dari 3500 cm^3 menjadi 5000 cm^3) volume plasma mengalami peningkatan sampai mencapai kadar lebih tinggi dari volume sel darah merah. Penambahan volume ini disebabkan oleh menguatnya sistem renin angiotensin. Estrogen plasenta meningkatkan produksi angiotensin oleh hati, dan estrogen bersama dengan progesteron meningkatkan produksi enzim proteolitik, renin oleh ginjal. Progesteron yang diproduksi, merangsang relaksasi otot polos secara keseluruhan sehingga berperan pada perubahan tekanan darah ibu (Kusumawati, 2019).

d. Sistem Musculoskeletal

Hormon estrogen berfungsi untuk mempersiapkan kerja relaksin, yang mana relaksin diproduksi sedini mungkin pada dua minggu masa awal kehamilan dan mencapai kadar tertingginya pada trimester pertama. Relaksin berfungsi untuk mengubah komposisi kolagen, suatu substansi yang terdapat pada kapsul sendi, ligamen, dan jaringan penyambung fibrosa, sebagai contoh linea alba, dan interseksi otot rektus abdominis, serabut rektus, fascia torakolumbar dan fascia dasar panggul. Kolagen yang telah berubah bentuk ini memiliki elastisitas dan daya ekstensi yang lebih besar, sendi-sendi menjadi relaks dan ruang abdomen menjadi bertambah (Cholifah and Rinata, 2022)

e. Ginjal Dan Saluran Kemih

Laju filtrasi glomerulus (glomerular filtration rate, GFR) maternal dan aliran plasma ginjal (renal plasma flow, RPF) mulai meningkat pada awal kehamilan. Pada pertengahan kehamilan, GFR maternal meningkat sebesar 50%, dan tetap meningkat selama kehamilan. Sebaliknya RPF maternal mulai menurun pada trimester ketiga. Hal ini menyebabkan fraksi filtrasi ginjal meningkat selama sepertiga akhir kehamilan. Kreatinin dan ureum serum pada kehamilan lebih rendah dibandingkan pada keadaan tidak hamil, keadaan ini merupakan akibat dari peningkatan GFR (Tyastuti, 2016)

f. Saluran Gastrointestinal Dan Metabolisme

Kehamilan memiliki potensi terhadap keadaan diabetogenik. Hal ini merupakan keadaan hiperinsulinisme relatif dengan resistensi perifer insulin. Kadar estrogen, progesteron dan laktogen plasenta ibu yang tinggi menyebabkan hipertrofi, hiperplasia dan hipersekresi insulin oleh sel beta pankreas. Kebutuhan

kalsium untuk tulang janin dan neonatus yang sedang berkembang menimbulkan stres kalsium yang berat pada ibu selama hamil dan menyusui. Progesteron merelaksasi otot polos sehingga mempengaruhi seluruh saluran gastrointestinal selama kehamilan. Pengosongan lambung menjadi lambat, begitu juga pergerakan zat-zat yang dicerna sepanjang saluran gastrointestinal (Kusumawati,2019).

g. Sistem Hematologis

Produksi hemoglobin dan massa total sel darah merah pada ibu meningkat selama kehamilan akibat meningkatnya eritropoietin. Volume vaskuler maternal meningkat sangat banyak, hal ini menyebabkan anemia dilusional ringan yang melindungi ibu dari kehilangan hemoglobin yang berlebihan. Anemia dilusi menyebabkan keluhan mudah lelah selama beberapa minggu awal kehidupan. Kebutuhan zat besi pada kehamilan normal harus memenuhi kebutuhan produksi sel darah merah ibu dan janin, jumlah totalnya sekitar 1,0 g. Sebagian besar diperlukan selama paruh kedua masa kehamilan. Jumlah zat besi yang diabsorpsi dari makanan saja, termasuk yang dimobilisasi dari penyimpanan ibu, kemungkinan belum mencukupi untuk memenuhi kebutuhan ibu akan zat besi (Fitriani *et al.*, 2022). Tambahan pemberian tablet Fe selama kehamilan sangat dianjurkan untuk membantu memenuhi kebutuhan ibu akan zat besi.

h. Kelenjar Tiroid

Peningkatan kadar estrogen yang bersirkulasi pada wanita hamil, menstimulasi sintesis protein hati, termasuk produksi thyroidebinding globulin (TBG). Wanita hamil memiliki kadar TBG, serta total T3 dan T4 yang lebih tinggi, namun jumlah T3 dan T4 bebas normal (Kusumawati,2019)

i. Kulit

Peningkatan produksi molekul prekursor POM-C selama kehamilan menyebabkan meningkatnya sirkulasi hormon melanotropik (melanotrophic hormone, MH). MSH menyebabkan warna kulit di daerah pipi menjadi lebih gelap (kloasma atau topeng kehamilan) dan daerah linea alba (suatu garis yang sedikit berpigmen pada kulit dari umbilikus sampai pubis) menjadi lebih gelap. Selain itu, rambut juga dapat mengalami kerontokan akibat sinkronisasi siklus pertumbuhan folikel rambut selama (Yulizawati *et al.*, 2017).

3. Perubahan Psikologis Kehamilan Trimester III

Berikut perubahan psikologis yang terjadi selama trimester ketiga kehamilan, menurut Jannah (2012) :

- a. Perasaan tidak nyaman muncul kembali, membuat orang tersebut merasa aneh, tidak menyenangkan, dan tidak diinginkan.
- b. Memiliki firasat buruk saat bayi lahir tidak sesuai jadwal.
- c. Khawatir tentang keselamatannya dan takut akan rasa sakit dan cedera fisik yang terkait dengan persalinan.
- d. Ketakutan bahwa bayi akan lahir dengan cacat lahir.
- e. Mimpi yang menyampaikan kecemasan dan kekhawatirannya.
- f. Kesal karena terpisah dari anak

B. Konsep Edema Fisiologis Pada Ibu Hamil

1. Definisi

Edema kaki merupakan salah satu ketidaknyaman yang sering terjadi pada ibu hamil. Edema kaki terjadi sekitar 80% pada wanita hamil. Edema merupakan pembengkakan di tungkai bawah dan pergelangan kaki, berkembang selama

kehamilan sebagai akibat dari berkurangnya aliran balik vena dari ekstremitas bawah (Faniza *et al.*, 2021). Apabila edema tidak hilang setelah bangun tidur, edema tidak hanya terdapat di kaki tetapi juga pada tangan dan muka, maka waspada adanya pre eklampsia. Mungkin Anda perlu melanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah dan proteinuri.

2. Faktor penyebab

Faktor penyebab terjadinya edema dependen menurut Girimarto (2024) sebagai berikut :

- a. Pembesaran uterus pada ibu hamil mengakibatkan tekanan pada vena pelvik sehingga menimbulkan gangguan sirkulasi. Hal ini terjadi terutama pada waktu ibu hamil duduk atau berdiri dalam waktu yang lama.
- b. Tekanan pada vena cava inferior pada saat ibu berbaring terlentang.
- c. Kongesti sirkulasi pada ekstremitas bawah
- d. Kadar sodium (Natrium) meningkat karena pengaruh dari hormonal. Natrium bersifat retensi cairan.
- e. Penggunaan pakaian ketat yang mengganggu aliran balik vena.

3. Patofisiologi Edema Kehamilan Trimester III

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 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 (Junita,

Hevrialni and Fadmiyanor, 2018). Edema di tungkai bawah dan pergelangan kaki, berkembang selama kehamilan sebagai akibat dari berkurangnya aliran balik vena dari ekstremitas bawah, menurut Faniza (2021). Berdiri atau duduk untuk waktu yang lama memperburuk edema.

4. Penatalaksanaan Edema

Menurut Famela (2016) penatalaksanaan secara umum untuk mengurangi edema kaki yaitu

- a. Hindari mengenakan pakaian ketat yang mengganggu aliran balik vena, ubah posisi sesering mungkin,
- b. Hindari memangku barang pada paha yang akan menghambat sirkulasi,
- c. Hindari berdiri atau duduk untuk waktu yang lama
- d. Anjurkan kepada ibu untuk menghindari makanan yang terlalu asin,
- e. Anjurkan makan makanan berprotein tinggi,
- f. Anjurkan pada ibu hamil agar tidak duduk dan berdiri terlalu lama, ubah posisi secara berkala
- g. Istirahat dan naikkan tungkai selama 20 menit berulang – ulang.
- h. Berbaring atau duduk dengan kaki ditinggikan
- i. Hindari berbaring terlentang
- j. Rutin berolahraga ringan
- k. Pijat kaki secara berkala (Tyastuti, 2016; Endah *et al.*, 2018)

C. Gangguan Rasa Nyaman pada Kehamilan Trimester III

1. Definisi

Gangguan rasa nyaman adalah perasaan kurang senang, lega, dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan, dan sosial (Tim Pokja SDKI DPP

PPNI, 2017). Selama proses kehamilan itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III. Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Karena Perubahan tersebut umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil (Nurhayati, 2018).

2. Penyebab Ketidaknyamanan

Perubahan serta adaptasi yang terjadi selama kehamilan pada umumnya akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, rasa ketidaknyamanan yang dirasakan pada ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan dan sering menjadi keluhan bagi ibu hamil. Selama proses kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan anatomi, adaptasi fisiologi, adaptasi psikologis, dan adaptasi social untuk menunjang perkembangan janin dan sebagai akibat dari pengaruh hormonal (Soekmawaty and Ariendha, 2023)

3. Jenis Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III

Adapun ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III meliputi :

a. Keputihan

Ketidaknyamanan ibu hamil yang sering dialami yaitu keputihan. Keputihan disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen sehingga kadar produksi lendir dan kelenjar endoservical meningkat.

b. Sering buang air kecil

Penyebab sering buang air 12 kecil karena janin semakin besar sehingga menekan uterus pada kandung kemih. Bidan harus memberikan pendidikan

kesehatan tentang tanda-tanda bahaya infeksi dan menganjurkan ibu untuk meningkatkan konsumsi air pada siang hari (Prastiwi *et al.*, 2018)

c. Edema

Edema dependen terjadi akibat pengaruh hormonal sehingga kadar sodium meningkat. Pencegahan gejala ini dengan menjauhi posisi berbaring yang terlalu lama beristirahat dengan berbaring sambil kaki ditinggikan, latihan ringan seperti kaki ditekuk ketika berdiri atau duduk lama menghindari penggunaan kaos kaki yang ketat dan melakukan senam hamil (Prastiwi *et al.*, 2018)

d. Mati Rasa Pada Tangan

Kaki Mati rasa dan terasa perih pada jari tangan dan kaki dikarenakan ibu hamil mengalami perubahan postur tubuh akibat dari uterus yang membesar sehingga terjadi penekanan pada saraf ulnar, medial dan sciatic. Sehingga ibu hamil harus memperhatikan postur tubuh yang benar dan memperbanyak posisi tidur miring ke kiri (Isnaini *et al.*, 2022)

e. Varises Di Kaki

Bagi ibu hamil yang mengeluh varises di kaki penyebabnya yaitu hormon estrogen yang mengakibatkan jaringan elastis sehingga menjadi rapuh atau juga karena keturunan. Pencegahan dapat dilakukan dengan meninggikan kaki saat berbaring dan tidur, saat berbaring posisikan kaki 90, menghindari posisi yang terlalu lama, istirahat dalam posisi miring ke kiri atau hindari pakaian yang ketat.

f. Pusing Dan Sakit Kepala

Ibu hamil yang sering mengeluh pusing dikarenakan hipoglikemi, perubahan hemodinamis yang berhubungan dengan hipertensi postural, penggumpalan darah di tungkai, penurunan kardiak output dan peningkatan tekanan darah akibat tekanan

ortostatik. Untuk mengatasinya dengan bangun secara perlahan dan menghindari posisi yang terlalu lama atau posisi terlentang (Isnaini *et al.*, 2022)

g. Sulit Tidur

Pada penelitian yang dilakukan oleh Palifiana & Wulandari tahun 2018) ketidaknyamanan fisik dan gerak janin juga sering mengganggu istirahat ibu hamil sehingga Ibu sulit tidur nyenyak saat malam hari dan mengakibatkan kurangnya kualitas tidur pada ibu hamil. Perubahan hormonal juga menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memulai dan mempertahankan tidur. Posisi tidur yang tidak nyaman dan sulit tidur saat kehamilan trimester 3 disebabkan dalam tubuh meningkat dan jantung memompa darah dengan cepat (Nurhayati, Simanjuntak and Karo, 2019).

h. Nyeri punggung

Semakin janin bertambah besar, maka beban pada punggung juga semakin besar. Nyeri punggung ibu hamil trimester III berhubungan dengan posisi tidur. Pada trimester III Ibu juga mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung disebabkan oleh postur tubuh yang berubah serta meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim. Nyeri punggung saat kehamilan biasanya terjadi ketika panggul bertemu dengan tulang belakang yakni di sendi sacroiliac (Cholifah *et al.*, 2022).

D. Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Edema Fisiologis

1. Pengkajian

a. Identitas pasien

Mengkaji biodata pasien yang berisi nama klien dan nama penanggung jawab, umur, jenis kelamin, tempat tanggal lahir, alamat, golongan darah,

pendidikan terakhir, tanggal masuk RS, agama, status perkawinan, pekerjaan, nomor register, dan diagnosis medis.

b. Keluhan utama

Keluhan utama adalah keluhan atau gejala saat awal dilakukan pengkajian yang menyebabkan pasien control (Hidayat, 2021). Pasien datang ke poliklinik untuk control kehamilan, menjalankan prosedur cek lab dan lain sebagainya. Pada trimester III pasien dapat mengalami keluhan ketidaknyamanan pada kehamilannya yang bersifat fisiologis.

c. Riwayat Obstetri dan ginekologi

- 1) Menarche : siklus menstruasi, volume, lama dan keluhan saat menstruasi seperti kram perut
- 2) HPHT dikaji agar perawat tau tanggal hari pertama haid terakhir dalam memperkirakan kelahiran bayi dan umur kehamilan.
- 3) Taksiran persalinan dikaji untuk mengetahui tafsiran persalinan
- 4) Riwayat pernikahan, dikaji untuk mengetahui keadaan rumah tangga pasien.
- 5) Riwayat kehamilan, persalinan, dan nifas yang lalu yang harus dinilai meliputi jumlah ibu hamil, tanggal/bulan/tahun melahirkan atau umur anak, lokasi dan keberadaan penolong persalinan, riwayat kehamilan usia saat melahirkan, jenis persalinan, kondisi selama persalinan, keadaan postpartum, dan keadaan anak-anak (jenis kelamin, berat lahir, panjang badan, kondisi saat ini, dan laktasi), yang biasanya dievaluasi dalam bentuk tabel
- 6) Riwayat kehamilan sekarang, yang dikaji yaitu keluhan-keluhan yang dirasakan., obat dan suplemen yang diminum selama menjalani kehamilan.

7) Riwayat dan rencana penggunaan kontrasepsi, dikaji sebagai gambaran penggunaan kontrasepsi ibu sebelumnya dan perencanaan kontrasepsi selanjutnya

8) Riwayat kesehatan ibu dan keluarga; Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada penyakit genetik pada keluarga ibu serta untuk mengidentifikasi potensi masalah yang dapat timbul pada ibu hamil serta mencari tindakan pencegahan dan pengendalian.

d. Pola kebutuhan dasar (Bio-Psiko-Sosial-Kultural-Spiritual)

1) Pola nutrisi-metabolik Menjelaskan frekuensi, jumlah, jenis, dan makanan yang dilarang untuk dimakan dan diminum. Jika nutrisi ibu tidak adekuat, maka akan mengubah jumlah ASI yang akan keluar. Pola nutrisi metabolik juga dapat mempengaruhi produksi ASI. Wanita hamil di trimester ketiga biasanya makan banyak selama tahap kehamilan ini.

2) Pola eliminasi Gambarkan pola fungsi sekresi, meliputi frekuensi, konsistensi, dan bau feses serta jumlah, warna, dan frekuensi berkemih. Karena posisi kepala bayi ke bawah dan menekan kandung kemih ibu, ibu hamil trimester III akan mengalami gangguan pada kebiasaan buang air besar, seperti BAK yang lebih sering 8–9 kali, terutama pada malam hari.

3) Pola aktivitas-latihan Gambarkan rutinitas harian dan pola aktivitas pasien selama hamil. Dalam pola ini, penting untuk meneliti bagaimana aktivitas memengaruhi kesehatan. Ibu dianjurkan untuk lebih rileks dan melakukan aktivitas ringan selama trimester ketiga kehamilan karena ibu hamil cenderung cepat lelah.

4) Pola istirahat-tidur Jelaskan pola tidur dan istirahat pasien, termasuk berapa lama mereka tidur, seberapa sering mereka tidur siang, dan bagaimana mereka menghabiskan waktu luang mereka.

5) Pola persepsi-kognitif Jelaskan pengalaman nyeri pasien, seperti PQRST dan cara pasien mengurangi nyeri

6) Pola konsep diri-persepsi diri Menggambarkan keadaan sosial seseorang (seperti pekerjaan, keluarga, dan kelompok sosial), identitas pribadi (seperti kekuatan dan kelemahan mereka), kondisi fisik (seperti bagian tubuh yang paling disukai dan paling tidak disukai), harga diri (seperti perasaan tentang diri mereka sendiri), dan riwayat masalah fisik apa pun yang mungkin mereka miliki. Wanita hamil di trimester ketiga biasanya mengalami kecemasan sebelum melahirkan (Anita, 2014).

7) Pola hubungan-peran Jelaskan tempat pasien dalam keluarga, kepuasan atau ketidakpuasan mereka dalam posisi itu, sistem dan struktur pendukung keluarga, keterlibatan mereka dalam pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan orang lain. Wanita yang hamil di trimester ketiga akan dipersiapkan untuk transisi menjadi ibu.

8) Pola seksual-reproduksi Masalah reproduksi melalui aktivitas seksual, menstruasi, jumlah keturunan, dan kesadaran akan kebersihan reproduksi. sering sepanjang kehamilan trimester tiga: ibu dan suami belum melakukan aktivitas seksual

9) Pola toleransi stres-koping Menggambarkan tentang penyebab, tingkat, respons stres, strategi koping yang biasa dilakukan untuk mengatasi stres (Yulizawati *et al.*, 2017).

10) Pola keyakinan-nilai Menggambarkan latar belakang budaya, tujuan hidup pasien, keyakinan yang dianut, serta adat budaya yang berkaitan dengan kesehatan.

e. Keadaan Umum

1) Pemeriksaan Antropometri

Tinggi badan	yang perlu diamati ibu yang memasuki risiko rendah jika tinggibadannya > 145 cm
Berat badan	yang perlu diamati kenaikan total berat badan selama kehamilan normalnya berkisar 9–12 kg.
Lingkar lengan atas	yang perlu diamati batas normanya di atas 23,5 cm apabila kurang dari itu ibu dikatakan mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK).

2) Tanda Vital

Tekanan darah	: Pada ibu hamil dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg memberi kesan hipertensi. Perubahan 30 mmHg systole dan 15 mmHg diastole diatas sebelum hamil menandakan toxemia gravidarum.
Suhu	: suhu tubuh yang normalnya adalah 36- 37,5°C perlu diwaspadai adanya infeksi
Nadi	: keadaan santai denyut nadi ibu sekitar 60-80x/menit. Denyut nadi 100x/menit atau lebih dalam keadaan santai merupakan pertanda buruk
Pernafasan	: Untuk dapat menilai fungsi sistem pernafasan ditetapkan frekuensi pernafasan normalnya 16-24x/menit.

3) Pemeriksaan Head to Toe

Kepala dan Muka	: Inspeksi dengan memperhatikan kesimetrisan, tengkorak, warna dan distribusi rambut serta kulit kepala serta lesi Palpasi dengan memperhatikan benjolan pada area kepala
-----------------	--

Wajah	: Inspeksi memperhatikan edema pada wajah, pucat atau tidak, perubahan warna kulit muka, konjungtiva, sklera. Palpasi dengan memperhatikan benjolan pada area wajah
Mata	: Kaji mengetahui sclera ikterik, konjungtiva anemis atau tidak.
Hidung	: Dikaji untuk mengetahui keadaan hidung ada benjolan atau tidak, ada cairan secret atau tidak
Telinga	: diketahui untuk mengetahui apakah ada serumen atau tidak
Mulut	: dikaji untuk mengetahui ada cairan atau tidak, stomatitis atau tidak
Leher	: Inspeksi terdapat bedungan vena jugularis atau tidak, Inspeksi mengenai bentuk leher, warna kulit, pembengkakan, jaringan parut dan adanya massa - Warna kulit leher normalnya sama dengan kulit sekitarnya. Palpasi terdapat Perbesaran tiroid dan limfe atau tidak
Dada	: Paru-Paru Inspeksi : - Dada diinspeksi terutama mengenai postur, bentuk dan kesimetrisan ekspansi serta keadaan kulit. Inspeksi dada. Palpasi : - Dilakukan dengan tujuan untuk mengkaji keadaan kulit pada dinding dada, nyeri tekan, massa, peradangan, kesimetrisan ekspansi dan tactil vrementus. Perkusi : - Suara/bunyi perkusi pada paru-paru orang normal adalah resonan.

Auskultasi pada sistem pernafasan dilakukan dengan mendengarkan suara nafas menggunakan stetoskop yang diletakkan pada dinding thorax dari atas dan kebawah secara sistematis. Pasien dianjurkan untuk bernafas dalam sambil membuka mulut

Payudara : Inspeksi dengan mengamati ukuran payudara kecil, sedang, besar, simetris apa tidak kedua payudaranya. - Perhatikan kondisi payudara warna kulit, bengkak, striae, ada lesi atau sirkulasi darah dipayudara. - Untuk melihat kondisi payudara dengan mengangkat kedua tangan sampai axila terlihat - Perhatikan kesimetrisan dari kedua payudara - Papila mammae menonjol, datar atau tenggelam - Warna puting dan areola; ada pigmentasi / tidak - Keadaan kelenjar Montgomery - Adakah benjolan/tumor pada mammae - Adakah pembekakan pada kelenjar di axila - Adakah tarikan pada papila mammae - Pengamatan juga dilakukan pada klavikula dan axila apakah ada oedem dan tanda rubor.

Palpasi seluruh area payudara untuk mengetahui adanya nyeri tekan, benjolan pada payudara, lakukan penekanan pada puting susu - Lakukan perabaan di area klavikula dan kelenjar limfe axila, Tanda dumpling/ retraksi, Pengeluaran ASI, Areola, Puting menonjol/ tidak

Abdomen : Kaji Linea, striae, pembesaran sesuai UK, Gerakan Janin, Kontraksi, Luka bekas Operasi, cek DJJ, bising usus Ballotment, Pemeriksaan Leopold I,II, III dan IV DJJ

Genetalia dan : Perlu dikaji kebersihan genetalia, keputihan dan perineum karakteristiknya, keberadaan hemoroid

Ekstremitas : Kaji edema pada ekstremitas terdapat oedema, varises, CRT (Tyastuti, 2016)

f. Pemeriksaan Laboratorium

1) Pemeriksaan Hemoglobin Tujuan

Untuk mengetahui Kadar hemoglobin dalam sel darah merah pada ibu. Jika kadar hemoglobin rendah menunjukkan mengalami anemia.

2) Pemeriksaan HIV, Sifilis dan Hepatitis

Pemeriksaan ini diatur Permenkes RI No. 52 tahun 2017 mengenai eliminasi penularan HIV, sifilis dan hepatitis B dari ibu ke anak. Test untuk pemeriksaan HIV yaitu ELISA (*enzyme –linked immunosorbent assay*) sedangkan Test untuk pemeriksaan Sifilis yaitu VDRL (*Veneral disease researche laboratory*) serta Test untuk Hepatitis B yaitu HBsAg (*Hepatitis B surface antigen*)

2. Diagnosis Keperawatan

Diagnosis keperawatan adalah suatu penilaian klinis mengenai respon klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya baik yang berlangsung actual maupun potensial (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Gangguan rasa nyaman (D.0074) merupakan perrasaan kurang senang, lega dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, dan sosial. Gangguan rasa nyaman

termasuk dalam kategori psikologis dan termasuk subkategori nyeri dan kenyamanan.

Adapun penyebab terjadinya gangguan rasa nyaman berdasarkan SDKI tahun 2017 adalah :gejala penyakit, kurang pengendalian situasional/lingkungan ketidakadekuatan sumber daya (misalnya dukungan finansial, sosial, dan pengetahuan), kurang privasi, gangguan stimulus lingkungan, efek samping terapi (misalnya medikasi, radiasi, kemoterapi), gangguan adaptasi kehamilan. Pada ibu hamil trimester III yang akan menjadi kasus kelolaan gangguan rasa nyaman muncul akibat gangguan yang muncul karena proses adaptasi kehamilan

Tanda dan gejala dari gangguan rasa nyaman berdasarkan SDKI tahun 2017 disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1
Tanda Dan Gejala Diagnosis Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Berdasarkan SDKI

Tanda Gejala	Subjektif	Objektif
Mayor	Mengeluh tidak nyaman	Gelisah
Minor	a. Mengeluh sulit tidur b. Tidak mampu rileks c. Mengeluh keinginan/kepanasan d. Merasa gatal e. Mengeluh mual f. Mengeluh lelah	a. Menunjukkan gejala distress b. Tampak merintih/menangis c. Pola eliminasi berubah d. Postur tubuh berubah e. Iritabilitas f. Menunjukkan gejala distress

Diagnosis keperawatan pada kasus edema ibu hamil trimester III adalah gangguan rasa nyaman (D.0074) berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan dibuktikan dengan mengeluh tidak nyaman, gelisah, mengeluh sulit tidur, tidak mampu rileks, pola eliminasi berubah. Gangguan rasa nyaman muncul disebabkan oleh gangguan adaptasi kehamilan pada ibu hamil berupa perubahan

fisik dengan salah satu manifestasi peningkatan BB janin. Peningkatan tersebut menambah beban tumpuan pada kaki sehingga mempengaruhi aliran sirkulasi memicu terjadinya hambatan pada sirkulasi menimbulkan keluhan tidak nyaman (Girimarto, 2024).

3. Rencana keperawatan

Rencana asuhan keperawatan disusun berdasarkan hasil perumusan diagnosis keperawatan yang telah ditentukan, dengan penerapan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Intervensi Utama Masalah keperawatan gangguan rasa nyaman intervensi utama dalam masalah keperawatan gangguan rasa nyaman, adalah terapi relaksasi dengan label I.09326(Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Luaran (*outcome*) keperawatan merupakan aspek-aspek yang dapat diobservasi dan diukur, meliputi kondisi, perilaku, atau dari persepsi pasien, keluarga, atau komunitas sebagai respons terhadap intervensi keperawatan. Luaran keperawatan dibagi menjadi dua jenis, yaitu luaran negatif (intervensi keperawatan bertujuan untuk menurunkan) dan luaran positif (intervensi keperawatan bertujuan untuk meningkatkan atau memperbaiki). Luaran utama dari masalah keperawatan gangguan rasa nyaman adalah status kenyamanan dengan ekspektasi meningkat pada label L. 08064 (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2019).Rincian tentang intervensi keperawatan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 2

**Rencana Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman pada Ibu Hamil
Trimester III**

Diagnosis Keperawatan	Tujuan dan Kriteria Hasil	Intervensi
1	2	3
Gangguan rasa nyaman Penyebab gangguan adaptasi kehamilan Tanda dan Gejala mengeluh tidak nyaman, gelisah, mengeluh sulit tidur, tidak mampu rileks, mengeluh kedinginan/kepanasan, merasa gatal, mengeluh mual, mengeluh Lelah, menunjukkan gejala distress, tampak merintih, pola eliminasi berubah, postur tubuh berubah, iritabilitas. Kondisi Klinis Terkait Kehamilan	Setelah dilakukan Tindakan keperawatan selama 3 X 30 menit maka status kenyamanan meningkat dengan kriteria hasil : a. Keluhan tidak nyaman menurun (5) b. Gelisah menurun (5) c. Rileks Meningkat (5) d. Keluhan sulit tidur menurun (5) e. Pola eliminasi membaik (5)	Intervensi Utama Terapi Relaksasi (I.09326) Observasi 1. Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif 2. Identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan 3. Identifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan teknik sebelumnya 4. Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan 5. Monitor respon terhadap terapi relaksasi Terapeutik 1. Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan

1	2	3
		2. Berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi 3. Gunakan pakaian longgar 4. Gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama 5. Gunakan relaksasi sebagai strategi penunjang dengan analgetik atau tindakan medis lain, jika sesuai
		Edukasi
		1. Jelaskan tujuan, manfaat, batasan, dan jenis relaksasi yang tersedia (mis. musik, meditasi, napas dalam, relaksasi otot progresif) 2. Jelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang dipilih 3. Anjurkan mengambil posisi nyaman 4. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi 5. Anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik yang dipilih 6. Demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (mis. napas dalam, peregangan, atau imajinasi terbimbing)

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu klien dari masalah status kesehatan yang dihadapi ke status kesehatan yang baik yang menggambarkan kriteria hasil yang diharapkan (Hidayat, 2021).

Tindakan keperawatan meliputi observasi, terapi, edukasi dan kerjasama. Pelaksanaan asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III mengacu pada rencana asuhan keperawatan yang telah disusun sesuai dengan pedoman SIKI (PPNI, 2018). Implementasi yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian terapi relaksasi sesuai dengan SIKI dengan intervensi inovasi rendam kaki air kencur hangat.

Implementasi dari asuhan keperawatan yang diberikan terbagi menjadi beberapa tindakan sebagai berikut :

- a. Tindakan observasi keadaan umum ibu hamil meliputi : Mengidentifikasi kesiapan ibu hamil mengikuti program terapi yang akan diberikan, mengidentifikasi terapi relaksasi yang diperlukan dalam asuhan ini diterapkan terapi inovasi rendam kaki air kencur hangat, memonitor respons terhadap terapi relaksasi yang diberikan.
- b. Tindakan terapeutik yang diberikan meliputi menciptakan lingkungan yang nyaman selama proses terapi, memberikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur, mendemonstrasikan dan melaksanakan tindakan terapi yang diberikan
- c. Tindakan edukasi yang dilakukan pada ibu hamil berupa menjelaskan tujuan, manfaat, batasan terkait jenis terapi yang dilaksanakan, menjelaskan secara

rinci terapi yang dipilih, menganjurkan rileks dan mengulang terapi yang diberikan.

Prosedur tindakan dari terapi inovasi yang diberikan dengan merendam kaki air kencur hangat, membantu vasodilatasi pembuluh darah untuk mengurangi gangguan rasa nyaman pada ibu hamil.

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan terdiri dari dua tingkat yaitu evaluasi formatif atau pernyataan formatif atau biasa juga dikenal sebagai evaluasi proses, yaitu evaluasi terhadap respon yang segera timbul setelah intervensi keperawatan dilakukan, dalam kasus kelolaan evaluasi formatif dilaksanakan sesaat setelah melakukan satu tindakan keperawatan penilaian evaluasi dinilai berdasarkan data subjektif dan objektif setelah intervensi.

Evaluasi sumatif atau evaluasi hasil, yaitu evaluasi respon (jangka panjang) terhadap tujuan, dengan kata lain bagaimana penilaian terhadap perkembangan kemajuan kearah tujuan atau hasil akhir yang diinginkan (Dinarti dan Mulyanti, 2017). Gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III dievaluasi menggunakan pendekatan SOAP (data subjektif, data objektif, *assessment* dan *planning*) berdasarkan kriteria hasil dari luaran (SLKI) yang disajikan dalam data subjektif (keluhan yang disampaikan ibu hamil) dan data objektif (hasil pengamatan, pemeriksaan dan penilaian) data tersebut meliputi Keluhan tidak nyaman, Gelisah, Rileks, Keluhan sulit tidur, Pola eliminasi ibu hamil. Selanjutnya terdapat komponen analisa permasalahan (A) klien berdasarkan S dan O, serta perencanaan ulang jika terjadi penurunan kondisi pasien (P) berdasarkan hasil analisa data diatas.

E.Konsep Intervensi Inovasi Rendam kaki air kencur hangat

1. Definisi

Rendam kaki adalah bentuk dari terapi latihan yang menggunakan modalitas air hangat. Rendam kaki air hangat adalah bentuk terapi alami yang berupaya meningkatkan permeabilitas kapiler, mengurangi oedema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendurkan otot, meredakan ketegangan, dan menghilangkan rasa sakit dengan menggunakan air untuk menghangatkan tubuh (Aryunani, Ainiyah and Abdullah, 2022).

Rendam kaki air hangat dapat dikombinasikan dengan kencur. Kencur bermanfaat sebagai anti inflamasi. Kandungan kencur terdiri dari trimetil, oktan, limonenedioksida, etilsinamat, etil pmetoksinamat, dan asametilester metoksifeni propenoat. Senyawa kimia kencur yang bermanfaat sebagai antiinflamasi yaitu polifenolkuinon, triterpenoid, tanin, flavonoid (Handayani *et al.*, 2020).

2. Manfaat kencur dalam mengatasi edema kaki

Rendam kaki menggunakan air hangat akan merangsang saraf yang terdapat pada kaki untuk merangsang baroreseptor, dimana baroreseptor merupakan reflex paling utama dalam menentukan control regulasi pada denyut jantung dan tekanan darah (Carolyn, Suralaga and Salmawati, 2023). Hal ini dapat menurunkan ketegangan pada pembuluh darah. Terapi rendam air hangat ini mampu menurunkan frekuensi nadi dan menurunkan tekanan darah dengan cara pelebaran pembuluh darah, sehingga menurunkan afterload, meningkatkan sirkulasi darah kembali ke jantung sehingga dapat menurunkan edema. (Puspan, 2020).

Kaki yang direndam air hangat akan terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga menyebabkan pembuluh darah menjadi lebar dan ketegangan otot menurun maka peredaran darah pun lancar. Dengan adanya pelebaran pembuluh darah ini darah akan mengalir lancar sehingga mudah mendorong darah masuk ke jantung. Keadaan ini menyebabkan aliran darah semakin lancar dan tubuh akan menarik cairan yang berada dalam ekstra seluler sehingga mengurangi edema kaki (Manullang *et al.*, 2022)

Secara ilmiah terapi merendam kaki dengan air hangat dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi. Efek dari rendam kaki menggunakan air hangat menghasilkan energi kalor yang bersifat mendilatasi pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah. Panas dari hidroterapi dengan menggunakan air hangat digunakan untuk meningkatkan aliran darah kulit, dengan melebarkan pembuluh darah yang dapat meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi pada jaringan (Ariani and Noorratri, 2023). Terapi rendam air hangat ini sangat berpengaruh terhadap penurunan edema kaki pada ibu hamil ini, yang dimana dengan melakukan rendam air hangat ini akan memperlancar aliran darah vena. (Puspan, 2020)

Kencur sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang. Beberapa artikel review tersebut menyebutkan bahwa kandungan dalam kencur salah satunya 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 (Andriyono, 2019).

Tingkat kesembuhan dari edema sendiri tergantung dari pengaruh aktivitas ibu setiap harinya. Mobilisasi ibu yang tinggi atau ibu hamil yang sering beraktivitas akan berbeda dengan mobilisasi ibu yang rendah atau ibu hamil yang jarang beraktivitas. Mobilisasi ibu yang tinggi ditujukan pada ibu hamil yang memiliki aktivitas dan pergerakan di setiap harinya, seperti berjalan, senam, mencuci, dan melakukan pekerjaan rumah tangga lainnya (Octa *et al.*, 2022). Penurunan derajat edema akan berbeda dengan ibu hamil yang hanya melakukan sedikit aktivitas dan pergerakan fisik di setiap harinya. Perbedaan aktivitas ini dapat memicu ketegangan otot dan nyeri persendian, sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan derajat edema. Terapi rendam kaki dapat digunakan sebagai alternatif non-farmakologis dengan menggunakan metode yang lebih murah dan mudah. Rendam air hangat sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Putra, 2019).

3. Dampak fisiologis terapi rendam kencur

Kencur sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang. Kandungan dalam kencur salah satunya 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 (Cahyawati *et al.*, 2020). Terapi rendam air hangat ini memiliki dampak fisiologis bagi tubuh, antara lain:

- a) Berpengaruh pada pembuluh darah dimana udara hangat membuat peredaran darah lancar;
- b) Faktor yang menjadi beban di udara yang bagus untuk otot-otot ligamen yang berpengaruh pada persendian tubuh;
- c) Meningkatkan sirkulasi darah dengan cara melebarkan pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang disuplai ke jaringan;
- d) Memperkuat otot dan ligament;
- e) Meningkatkan sirkulasi darah kembali ke jantung sehingga mengurangi edema kaki (Tridiyawati, 2022).

Pemanfaatan kencur sebagai salah satu terapi non farmakologis mengurangi edema, sudah diterapkan oleh beberapa peneliti salah satunya Priati (2023) berjudul ‘Efektivitas Rendaman Air Rebusan Kencur Terhadap Penurunan Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III’ memperoleh p-value 0,000 artinya ada efektivitas rendam kaki air kencur hangat terhadap oedema kaki ibu hamil trimester III

4. Prosedur Terapi Rendam Kaki Air Kencur Hangat

Adapun prosedur tindakan rendam kaki yang akan dilaksanakan kepada ibu hamil trimester III dengan gangguan rasa nyaman meliputi :

- a) Siapkan air hangat dalam suhu 40-43° C dan 3 ruas kencur geprek,
- b) Masukkan air kencur tersebut kedalam ember dengan diameter ember 30 cm dan kedalaman 20 cm
- c) Masukkan kedua kaki kedalam air yang sudah disediakan, rendam kaki hingga air dalam batas 10- 15 cm diatas mata kaki (Putri and Triana, 2022).