

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan adalah suatu kondisi fisiologis yang terjadi ketika seorang wanita membawa janin dalam rahimnya, biasanya berlangsung selama kurang lebih 40 minggu, yang terbagi dalam tiga trimester (Yulizwati dkk, 2021). Setiap trimester memiliki karakteristik dan tantangan unik yang memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis ibu hamil. Pada trimester ketiga, yakni minggu ke-28 hingga menjelang persalinan, ibu hamil menghadapi perubahan yang lebih signifikan baik secara fisik maupun psikologis (Ulya dkk, 2020).

Secara fisik, trimester ketiga ditandai dengan pertumbuhan janin yang semakin pesat. Pada trimester III kehamilan, perubahan ini menjadi lebih signifikan karena tubuh mempersiapkan diri untuk persalinan. Perubahan tersebut sering kali disertai dengan berbagai gangguan rasa nyaman yang dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil (Musfiroh dkk, 2023). Gangguan ini mencakup keluhan fisik seperti nyeri punggung bawah, sesak napas, kaki bengkak, kram otot, hingga gangguan tidur, serta aspek psikologis seperti kecemasan menjelang persalinan (Ernawati dkk, 2022).

Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III salah satunya yaitu edema kaki fisiologis. Sekitar 80% wanita hamil mengalami edema kaki fisiologis pada periode tertentu dalam kehamilannya. Kaki bengkak (edema) pada kehamilan terjadi akibat penumpukan cairan di jaringan tubuh. Hal ini disebabkan karena adanya penekanan pada uterus yang membesar sehingga

menghambat aliran darah balik vena dan tarikan gravitasi yang meningkatkan retensi cairan. Perubahan hormon estrogen selama kehamilan juga berkontribusi pada peningkatan retensi cairan. Edema cenderung meningkat pada trimester akhir kehamilan, seiring dengan ukuran rahim yang semakin besar akibat bertambahnya berat badan janin dan usia kehamilan. Peningkatan berat badan ini juga menambah beban pada kaki untuk menopang tubuh ibu, yang dapat mengganggu sirkulasi darah di pembuluh vena kaki dan menyebabkan munculnya edema (Patola and Tridiyawati, 2022).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2020 didapatkan kejadian keluhan pembengkakan kaki sekitar 75% pada kehamilan yang sering terjadi pada usia kehamilan trimester II dan III. Kondisi ini tidak jauh berbeda dengan yang terjadi di negara berkembang, terutama di negara ASEAN seperti Malaysia didapatkan kejadian keluhan pembengkakan kaki pada usia kehamilan trimester II dan III sekitar 72,9%, Thailand sebesar 76,8%, dan Laos sebesar 77,4%. Prevalensi edema kaki di kalangan wanita hamil di Indonesia mencapai 80%, dengan 35% kasus yang disebabkan oleh faktor fisiologis (Marina dan Astuti, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Praktek Mandiri Bidan didapatkan hasil bahwa kunjungan ANC ibu hamil pada bulan September-Desember 2024 sebanyak 40 ibu hamil. Hasil wawancara pada ibu hamil trimester III yang mengalami edema kaki fisiologis mengatakan ketidaknyamanan seperti nyeri pada kaki, kram, kesemutan, dan terasa berat pada tungkai kaki yang mengalami edema sehingga sangat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Edema kaki pada ibu hamil dapat menjadi tanda kondisi serius, seperti preeklamsia, yang merupakan komplikasi kehamilan. Meskipun edema kaki sering dialami ibu hamil, dengan prevalensi sekitar 80%, pembengkakan ini paling umum terjadi pada trimester ketiga dialami oleh sekitar 75% ibu hamil. Selain itu, penyebab fisiologis edema dapat terkait dengan kurangnya aktivitas fisik, seperti terlalu banyak duduk. Jika pembengkakan terjadi pada wajah dan tangan serta berlangsung terus-menerus, hal ini dapat mengindikasikan masalah yang lebih serius (Fitriani, 2022). Edema dapat menjadi gejala awal yang mengarah pada kondisi patologis dan bahkan sebagai indikator penyakit kronis pada kehamilan seperti anemia, *intrauterine growth restriction* (IUGR), persalinan prematur, tekanan darah tinggi, preeklamsia, eklamsia, solusio plasenta dan hidramnion plasenta previa (Patola and Tridiyawati, 2022).

Edema kaki fisiologis dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, seperti perasaan berat dan kram di malam hari serta pagi hari saat baru bangun tidur (Yanti *et al.*, 2020). Edema kaki yang berlangsung lama dapat mengganggu aktivitas ibu, dan jika tidak ditangani dengan baik maka bengkak dapat muncul di bagian tubuh lainnya. Edema kaki yang nyeri kemungkinan menunjukkan adanya penyumbatan dalam aliran darah di kaki. Dampak dari tidak mengatasi edema kaki dapat menimbulkan ketidaknyamanan berupa nyeri dan perasaan berat pada daerah edema yang kemudian menyebabkan gangguan rasa nyaman (Widiastini dkk, 2022).

Gangguan rasa nyaman merupakan perasaan kurang senang, lega, dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Ibu hamil menerima asuhan keperawatan maternitas dalam

periode tertentu, yang meliputi tahap pengkajian, penentuan diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Asuhan keperawatan yang diberikan berpedoman dengan standar PPNI, yaitu menggunakan SDKI untuk menetapkan diagnosis keperawatan, SLKI sebagai panduan dalam menentukan kriteria hasil sebagai standar evaluasi dan SIKI sebagai panduan dalam penatalaksanaan dari gangguan rasa nyaman berupa edema kaki fisiologis pada ibu hamil.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi edema kaki pada ibu hamil trimester III dapat dilakukan dengan penataan asuhan keperawatan bersifat farmakologis maupun non-farmakologis. Intervensi farmakologis, meskipun efektif dalam mengurangi rasa tidak nyaman (nyeri, berat dan kram) sering kali dibatasi penggunaannya selama kehamilan karena risiko terhadap janin (Armayanti dkk, 2023). Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis menjadi pilihan utama dalam asuhan keperawatan ibu hamil.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah kombinasi *contrast footbath* dan jahe. *Contrast footbath* yaitu teknik perendaman kaki secara bergantian dalam air hangat dan dingin (Anggraini dan Rizki Amelia, 2021). Air hangat dengan suhu 38-42°C menyebabkan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) sehingga meningkatkan sirkulasi darah kembali ke jantung dan memperlancar pasokan oksigen ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Sebaliknya, air dingin dengan suhu 18-28°C memicu penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi). Pergantian suhu ini merangsang aliran darah dan sistem limfatik, membantu mengurangi cairan yang terperangkap di jaringan kaki. Terapi ini biasanya dilakukan selama 15-20 menit (Tan and Knight, 2018).

Terapi *contrast footbath* efektif meredakan tekanan, rasa berat pada kaki dan memberikan efek relaksasi. Kombinasi vasodilatasi dan vasokonstriksi dapat membantu mengurangi peradangan serta memperbaiki aliran cairan dalam tubuh (Fokmare and Phansopkar, 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi *contrast footbath* efektif dalam mengatasi edema kaki pada ibu hamil (Anggraini dan Rizki Amelia, 2021; Manggasa dkk, 2021; Pasambo *et al.*, 2024). Terapi *contrast footbath* dapat dikombinasikan dengan jahe sebagai bahan tambahan dalam perendaman yang berfungsi sebagai aromaterapi. Aroma dari jahe mampu mengurangi ketegangan otot dan menstimulasi produksi kelenjar otak yang membuat tubuh merasa rileks dan lebih tenang (Yanti *et al.*, 2020).

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan salah satu bahan alami yang dikenal luas dalam pengobatan tradisional karena khasiat anti-inflamasi, antioksidan, dan kemampuannya untuk meningkatkan sirkulasi darah (Ahnafani dkk, 2024). Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingibain, yang bekerja mengurangi peradangan dan memperbaiki aliran darah. Gingerol dan shogaol mampu menghambat enzim pro-inflamasi yang sering memicu pembengkakan jaringan. Jahe juga meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah kecil, mempercepat pengangkutan cairan yang terperangkap di jaringan melalui sistem limfatik (Bekkouch *et al.*, 2023). Perendaman kaki menggunakan jahe selama 10-15 menit dapat meningkatkan sirkulasi darah lokal, meredakan pembengkakan, dan memberikan efek relaksasi (Laksmidewi dan Mustofa, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi rendam kaki dengan menambahkan jahe terbukti efektif dalam mengurangi edema dan ketidaknyamanan akibat edema pada kaki ibu hamil. Jahe dengan kandungan senyawa aktif seperti

gingerol dan shogaol, memiliki sifat anti-inflamasi yang dapat mengurangi peradangan pada jaringan yang bengkak (Febrianti, 2024; Mardiyah dkk, 2022). Intervensi kombinasi *contrast footbath* dan jahe mudah dilakukan, tidak membutuhkan biaya yang mahal, tidak memiliki efek samping yang berbahaya, dan juga bisa dilakukan secara mandiri di rumah.

Berdasarkan hasil penelitian Febrianti (2024) menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat edema. Sebelum intervensi, rata-rata tingkat edema sebesar 5,26, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 2,88. Berdasarkan analisis Wilcoxon dengan  $\alpha = 0,05$ , diperoleh p-value 0,000, yang menunjukkan bahwa p-value lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa perendaman kaki dengan air jahe hangat memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi edema kaki pada ibu hamil, karena metode ini membantu memperlancar aliran darah vena dan memberikan efek relaksasi.

Asuhan keperawatan yang diberikan pada ibu hamil trimester III ini memberikan wawasan mengenai efektivitas terapi *contrast footbath* dengan tambahan jahe dalam meningkatkan kenyamanan, khususnya dalam mengurangi edema kaki dan kelelahan. Terapi ini menjadi alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif, serta menghindarkan ibu hamil dari risiko efek samping obat. Pendekatan asuhan yang holistik dan berbasis bukti ini, mendorong perawat untuk memberikan dukungan yang lebih baik dalam menjaga kesejahteraan ibu hamil, memperbaiki kenyamanan fisik serta mendukung kelancaran proses kehamilan. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penulis tertarik menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul “Asuhan Keperawatan

Gangguan Rasa Nyaman dengan Intervensi Kombinasi *Contrast Footbath* dan Jahe pada Ibu Hamil Trimester III di Praktek Mandiri Bidan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah “Bagaimana asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan intervensi kombinasi *contrast footbath* dan jahe pada ibu hamil trimester III di Praktek Mandiri Bidan?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan umum dari penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah untuk menggambarkan asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan intervensi kombinasi *contrast footbath* dan jahe pada ibu hamil trimester III di Praktek Mandiri Bidan.

### **2. Tujuan khusus**

Adapun tujuan khusus penyusunan karya ilmiah ini adalah:

- a. Melakukan pengkajian asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan intervensi kombinasi *contrast footbath* dan jahe pada ibu hamil trimester III
- b. Merumuskan diagnosis keperawatan gangguan rasa nyaman dengan intervensi kombinasi *contrast footbath* dan jahe pada ibu hamil trimester III
- c. Menyusun rencana tindakan asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan intervensi kombinasi *contrast footbath* dan jahe pada ibu hamil trimester III
- d. Melaksanakan implementasi keperawatan gangguan rasa nyaman dengan intervensi kombinasi *contrast footbath* dan jahe pada ibu hamil trimester III

- e. Melakukan evaluasi keperawatan gangguan rasa nyaman dengan intervensi kombinasi *contrast footbath* dan jahe pada ibu hamil trimester III
- f. Menganalisis hasil pemberian intervensi kombinasi *contrast footbath* dan jahe pada Ibu Hamil Trimester III dengan gangguan rasa nyaman

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat teoritis**

Karya ilmiah akhir ners ini diharapkan dapat memberi bermanfaat sebagai berikut:

- a. Sebagai bahan informasi dan kajian ilmu bidang keperawatan maternitas mengenai asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan intervensi kombinasi *contrast footbath* dan jahe pada ibu hamil trimester III.
- b. Bahan kajian bagi penelitian selanjutnya terkait asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III dengan intervensi kombinasi *contrast footbath* dan jahe.

##### **2. Manfaat praktis**

Karya ilmiah akhir ners ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

- a. Menambah keluasan ilmu dibidang keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan yang lebih baik, terutama berkaitan dengan intervensi kombinasi *contrast footbath* dan jahe untuk ibu hamil trimester III.
- b. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III dalam penatalaksanaan gangguan rasa nyaman yang mudah dan efektif dengan kombinasi *contrast footbath* dan jahe.



## **E. Metode Penyusunan Karya Ilmiah**

Karya ilmiah akhir ners ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif dan rancangan studi kasus dalam asuhan keperawatan. Penyusunan karya ilmiah ini melibatkan beberapa tahapan, mulai dari identifikasi topik, pencarian literatur relevan, analisis, hingga penyusunan laporan yang sistematis. Pengambilan kasus dilakukan di Praktik Mandiri Bidan dengan dua kasus kelolaan pada ibu hamil trimester III yang mengalami masalah gangguan rasa nyaman akibat edema kaki fisiologis. Waktu penelitian dilaksanakan dari pengajuan judul hingga berakhirnya penyusunan karya ilmiah akhir ners yang dimulai sejak bulan Januari sampai bulan April 2025.

Data yang dikumpulkan dalam karya ilmiah akhir ners berupa data primer dan sekunder. Data primer didapatkan dari hasil pengkajian melalui wawancara meliputi identitas, keluhan ibu hamil secara subjektif maupun objektif, riwayat kesehatan, serta hasil observasi kondisi klinis sebelum dan sesudah dilakukan intervensi keperawatan. Sedangkan data sekunder dalam studi kasus ini diperoleh melalui riwayat pemeriksaan kehamilan ibu di buku KIA. Proses pengumpulan data dan pengambilan kasus dilakukan melalui pengkajian, wawancara, pemeriksaan langsung, dan dokumentasi.

Studi kasus dimulai dengan pengurusan dari Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar ke Dinas Penanaman Modal dan PTSP Kabupaten Klungkung, serta tembusan ke Praktek Mandiri Bidan. Pengambilan kasus dilakukan di Praktek Mandiri Bidan dengan dua kasus ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan rasa nyaman akibat edema kaki fisiologis. Kemudian melaksanakan pendekatan dan responden yang bersedia menandatangani lembar persetujuan. Instrumen dalam

penyusunan karya ilmiah akhir ners ini menggunakan format asuhan keperawatan Maternitas Antenatal Care yang disusun oleh tim dosen keperawatan maternitas Poltekkes Kemenkes Denpasar dan SOP terapi kombinasi *contrast footbath* dan jahe.

Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan proses pembuatan asuhan keperawatan, pengelompokan data subjektif dan objektif pada ibu hamil trimester III selama pemberian kombinasi *contrast footbath* dan jahe. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk narasi atau format pembahasan yang terstruktur dan dapat disertakan dengan ungkapan verbal dari subjek sebagai data pendukung. Kemudian dilakukan pembahasan dengan membandingkan hasil penelitian sebelumnya dan teori yang relevan. Pendekatan analisis naratif digunakan untuk menginterpretasikan hasil dokumentasi keperawatan, sehingga dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan rumusan masalah.