

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kehamilan Trimester III

1. Definisi

Kehamilan adalah proses fisiologis yang menyebabkan perubahan signifikan pada tubuh ibu serta lingkungannya. Pada masa ini, tubuh wanita menjalani adaptasi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim. Meskipun kehamilan, persalinan, dan kelahiran merupakan proses fisiologis, komplikasi dapat terjadi kapan saja, berpotensi memberikan dampak serius bagi ibu maupun janin. Istilah kehamilan risiko tinggi digunakan untuk menggambarkan kondisi di mana faktor fisiologis atau psikologis secara signifikan meningkatkan risiko kematian atau komplikasi pada ibu atau bayi (Wati dkk., 2023).

Ibu hamil menghadapi berbagai tantangan fisik dan emosional yang signifikan pada trimester ketiga. Periode ini sering disebut sebagai masa penantian, di mana ibu mulai merasakan antisipasi akan kelahiran bayinya dengan penuh perhatian. Ini adalah waktu yang dipenuhi dengan campuran perasaan bangga dan cemas mengenai proses persalinan yang akan datang (Wati dkk., 2023)

2. Perubahan Fisiologis Kehamilan Trimester III

Proses kehamilan pada wanita hamil menyebabkan perubahan signifikan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim. Selama kehamilan, plasenta mengeluarkan hormon seperti somatomammotropin, estrogen, dan progesteron, yang memicu berbagai perubahan fisik pada tubuh ibu :

a. Uterus

Uterus Ibu hamil mengalami pembesaran akibat pertumbuhan isi konsepsi intrauterin. Hormon estrogen menyebabkan hiperplasi jaringan, hormon progesteron berperan untuk elastisitas/kelenturan uterus (Natalia & Handayani, 2022). Pembengkakan pada kaki atau edema sering ditemukan pada sekitar 80% ibu hamil di trimester ketiga. Kondisi ini terjadi karena tekanan dari rahim yang menghambat aliran darah balik melalui vena, ditambah pengaruh gravitasi yang menyebabkan penumpukan cairan di area tersebut. Edema terjadi karena gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstremitas bawah karena tekanan uterus membesar (Prianti, 2023).

b. Sistem Respirasi (Pernapasan)

Kenaikan kadar estrogen selama kehamilan menyebabkan peningkatan pembuluh darah di saluran pernapasan bagian atas. Pembuluh kapiler membesar sehingga menimbulkan pembengkakan dan peningkatan aliran darah di area hidung, faring, laring, trakea, serta bronkus. Pada ibu hamil, hal ini dapat menyebabkan hidung tersumbat, sinus tersumbat, mimisan, perubahan suara, dan reaksi peradangan yang cukup jelas (Cholifah & Rinata, 2022). Selain itu, ibu hamil juga berisiko mengalami anemia karena kebutuhan oksigen tubuh meningkat selama masa kehamilan. Kebutuhan oksigen (O₂) pada wanita hamil meningkat sekitar 20% di atas tingkat normal karena metabolisme basal yang lebih tinggi sebagai respons terhadap penambahan berat badan selama kehamilan. Hal ini juga menyebabkan peningkatan jumlah karbondioksida (CO₂) yang dikeluarkan dari tubuh. Penurunan kadar saturasi oksigen pada ibu hamil berpotensi menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah, risiko keguguran, serta anemia pada bayi (Mayangsari dkk., 2021).

c. Sistem Kardiovaskuler

Perubahan pada sistem kardiovaskular selama kehamilan terjadi karena peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan prostaglandin. Sistem kardiovaskular akan menyesuaikan diri secara fisiologis untuk mendukung kehamilan. Untuk memenuhi kebutuhan sirkulasi janin sekaligus menjaga sirkulasi darah ibu, terjadi perubahan hemodinamik, seperti penurunan tekanan arteri dan resistensi pembuluh darah, sementara volume darah dan metabolisme basal meningkat. Curah jantung juga naik sekitar 30-50%, terutama pada minggu ke-32 kehamilan, yang disebabkan oleh peningkatan volume sekuncup (stroke volume) sebagai respons terhadap kebutuhan oksigen jaringan yang lebih tinggi (Cholifah & Rinata, 2022).

d. Sistem Muskuloskeletal

Perubahan pada sistem muskuloskeletal yang dialami ibu hamil di trimester ketiga umumnya disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen dan progesteron, yang mengakibatkan jaringan ikat, tulang rawan, dan ligamen menjadi lebih rileks. Kondisi ini membuat sendi dan otot, terutama di area panggul, menjadi lebih lentur dan bergerak lebih bebas (Cholifah & Rinata, 2022). Ibu hamil trimester tiga yang bertahan dalam satu posisi tubuh dalam waktu yang cukup lama, akan merasakan ketidaknyamanan pada sistem muskuloskeletal (Nurwati & Nuriani, 2024).

e. Ginjal Dan Saluran Kemih

Selama kehamilan, ginjal mengalami pelebaran atau dilatasi. Di awal masa kehamilan, laju filtrasi glomerulus serta aliran plasma ke ginjal meningkat. Akibatnya, ginjal harus bekerja lebih keras selama periode kehamilan. Ibu hamil mengalami poliuria karena peningkatan sirkulasi darah di ginjal pada kehamilan

untuk mengeluarkan racun-racun badan janin, sehingga filtrasi di glomerulus meningkat hingga mencapai 69-70%, dengan puncaknya terjadi pada usia kehamilan antara 16 hingga 24 minggu, dan berlangsung hingga menjelang persalinan. Namun, menjelang kelahiran, aliran darah ke ginjal menurun karena tekanan dari rahim yang membesar. Secara normal, fungsi ginjal meningkat saat berbaring dan menurun saat berdiri, kondisi ini menjadi lebih nyata selama kehamilan. Oleh karena itu, wanita hamil sering merasa ingin buang air kecil saat berbaring atau tidur, yang juga menyebabkan mereka mengalami nokturia atau sering buang air kecil di malam hari. Tekanan dari perut yang membesar membuat kandung kemih tertekan, sehingga meskipun volume urin sedikit, ibu hamil tetap merasakan dorongan untuk berkemih. (Cholifah & Rinata, 2022).

f. Metabolisme

Selama masa kehamilan, terjadi peningkatan metabolisme, terutama kenaikan metabolisme basal sebesar 15–20% yang paling terlihat pada trimester ketiga. Kebutuhan protein pada ibu hamil juga meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, pembentukan organ kehamilan, serta persiapan menyusui. Asupan protein yang dianjurkan sekitar 0,5 gram per kilogram berat badan atau setara dengan satu butir telur ayam setiap hari. Selain itu, kebutuhan mineral juga meningkat, seperti kalsium sebanyak 1,5 gram per hari untuk membantu pembentukan tulang janin sekitar 30–40 gram, fosfor sekitar 2 gram per hari, dan zat besi dengan kebutuhan total sekitar 800 mg, yang dibutuhkan sekitar 30–50 mg setiap hari. Ibu hamil membutuhkan asupan air yang cukup banyak, sehingga retensi cairan dapat terjadi. Kenaikan berat badan selama kehamilan hingga sekitar 14 kg dianggap normal untuk mendukung pertumbuhan janin. Jika berat badan naik lebih dari 3 kg per bulan setelah usia kehamilan 20

minggu, hal ini bisa menjadi masalah serius karena berisiko menyebabkan peningkatan tekanan darah yang terkait dengan kehamilan (Cholifah & Rinata, 2022).

g. Kelenjar Tiroid

Hipertiroidisme merupakan kondisi yang jarang terjadi, memengaruhi sekitar 0,1% hingga 0,4% dari kehamilan. Penyakit ini ditandai oleh peningkatan kadar hormon tiroid yang beredar dalam darah, seperti T4 dan T3, serta penurunan hormon perangsang tiroid (TSH) atau tiotropin. Selama kehamilan, terjadi perubahan fisiologis yang signifikan pada kelenjar tiroid, yang kadang-kadang dapat disalahartikan sebagai gangguan tiroid pada ibu. Volume tiroid ibu dapat bertambah antara 10% hingga 30% pada trimester ketiga, akibat peningkatan cairan ekstraseluler dan volume darah selama masa kehamilan (Nugroho, 2021).

h. Kulit

Selama kehamilan, produksi molekul prekursor POM-C meningkat, yang menyebabkan naiknya kadar hormon melanotropik (MH) dalam darah. Peningkatan hormon ini memicu hiperpigmentasi pada wajah, terutama di sekitar pipi, yang dikenal sebagai Chloasma Gravidarum atau "topeng kehamilan". Hormon MSH (Melanophore Stimulating Hormone) bertanggung jawab atas perubahan warna kulit menjadi lebih gelap di area pipi serta pada garis putih di perut (linea alba). Selain itu, kehamilan dapat menyebabkan rambut rontok karena perubahan siklus pertumbuhan folikel rambut (Cholifah & Rinata, 2022).

3. Perubahan Psikologis Kehamilan Trimester III

Berikut perubahan psikologis kehamilan trimester III yang terjadi menurut Cholifah (2022) :

a. Trimester III membuat ibu meningkatkan kewaspadaan akan tanda dan gejala

- persalinan, jika bayi tidak lahir tepat waktu ibu akan merasa cemas
- b. Pada fase ini ditandai dengan puncak kegembiraan emosi karena kelahiran bayi
 - c. Khawatir dengan keselamatannya dan takut dengan rasa sakit terkait dengan persalinan.
 - d. Ibu akan merasa khawatir atau takut kalau bayi akan lahir dengan cacat lahir atau tidak normal
 - e. Ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilan dimana banyak ibu merasa kurang percaya diri atau tidak nyaman dengan penampilannya, sehingga membutuhkan perhatian dan dukungan yang lebih dari pasangan mereka.
 - f. Ibu mulai merasakan kesedihan karena akan berpisah dengan bayinya dan kehilangan perhatian istimewa yang selama ini didapatkan selama masa kehamilan.

B. Konsep Edema Fisiologis Pada Ibu Hamil

1. Definisi

Pembengkakan pada kaki atau edema adalah keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil. Sekitar 75% ibu hamil mengalami kondisi ini, terutama pada trimester terakhir kehamilan. Kondisi edema cenderung memburuk jika ibu terlalu lama berdiri atau duduk (Faniza dkk., 2021). Jika pembengkakan tidak membaik setelah bangun tidur dan tidak hanya terjadi di kaki tetapi juga meliputi tangan serta wajah, hal ini perlu diwaspadai sebagai tanda kemungkinan preeklamsia.

2. Faktor penyebab

Faktor penyebab terjadinya edema dependen menurut Cholifah (2022) 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. Timbul akibat gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstremitas bagian bawah
- d. Penggunaan pakaian ketat yang menghambat aliran balik vena dari ekstremitas bagian bawah juga memperburuk masalah.

3. Patofisiologi Edema Kehamilan Trimester III

Edema selama kehamilan disebabkan oleh perubahan hormon estrogen yang meningkatkan penahanan cairan dalam tubuh. Penumpukan cairan ini berkaitan dengan perubahan fisik pada trimester akhir kehamilan, di mana rahim semakin membesar seiring dengan pertumbuhan janin dan bertambahnya usia kehamilan. Selain itu, kenaikan berat badan menambah beban pada kaki untuk menopang tubuh ibu, yang dapat mengganggu sirkulasi darah balik di pembuluh vena kaki dan menyebabkan munculnya pembengkakan. Edema pada bagian bawah tungkai dan pergelangan kaki berkembang akibat berkurangnya aliran darah balik dari ekstremitas bawah selama kehamilan (Faniza et al., 2021).

Menurut Ani (2022), banyak wanita mengalami pembengkakan di bagian bawah tubuh selama trimester ketiga kehamilan. Hal ini disebabkan oleh berkurangnya aliran darah balik akibat vena cava inferior yang tertekan oleh pertumbuhan janin. Penurunan aliran darah tersebut menyebabkan penumpukan cairan di area bawah tubuh. Selain itu, selama kehamilan terjadi penurunan tekanan osmotik koloid di jaringan interstitial, sehingga cairan lebih mudah berpindah ke ruang interstitial. Kondisi inilah yang menjadi penyebab terjadinya edema, terutama pada trimester ketiga kehamilan.

4. Penatalaksanaan Edema

Menurut Cholifah (2022) penatalaksanaan secara umum untuk mengurangi edema kaki yaitu :

- a. Jangan mengenakan pakaian ketat yang menghambat aliran balik vena
- b. Lebih sering untuk mengubah posisi
- c. Jangan memangku barang pada paha yang akan menghambat sirkulasi
- d. Anjurkan makan makanan berprotein tinggi
- e. Anjurkan pada ibu hamil agar tidak duduk dan berdiri terlalu lama
- f. Istirahat dan naikkan tungkai selama 20 menit berulang – ulang
- g. Berbaring atau duduk dengan posisi kaki yang ditinggikan
- h. Hindari untuk berbaring terlentang
- i. Rutin berolahraga ringan
- j. Mengenakan korset abdominal yang dapat meringankan tekanan pada vena panggul
- k. Melakukan pijat kaki secara berkala
- l. Melakukan terapi Rendam kaki air hangat campur kencur (Yanti dkk., 2020)

C. Gangguan Rasa Nyaman pada Kehamilan Trimester III

1. Definisi

Gangguan rasa nyaman adalah perasaan kurang senang, lega, dan sempurna dalam dimensi fisik, psikososial dan spiritual, lingkungan, dan sosial (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga, terjadi perubahan fisik yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Wanita hamil membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang dialaminya. Perubahan ini sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman dan kekhawatiran bagi banyak ibu hamil (Aida Fitriani dkk., 2022).

2. Penyebab Ketidaknyamanan

Perubahan dan penyesuaian yang terjadi selama kehamilan umumnya menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Rasa ketidaknyamanan ini biasanya bervariasi di setiap trimester dan sering kali menjadi keluhan bagi mereka. Selama kehamilan, ibu hamil akan mengalami perubahan anatomi, adaptasi fisiologis, adaptasi psikologis, dan adaptasi sosial untuk mendukung perkembangan janin serta sebagai dampak dari pengaruh hormonal (Dian Soekmawaty, 2023).

3. Jenis Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III

Adapun ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III meliputi :

a. Keputihan

Salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil adalah keputihan. Kondisi ini terjadi akibat peningkatan hormon estrogen yang menyebabkan produksi lendir dan aktivitas kelenjar endoservikal meningkat. Untuk mengatasi hal ini, disarankan menjaga kebersihan dengan mandi setiap hari, mengenakan pakaian berbahan katun, serta menghindari penggunaan pakaian dalam atau celana dalam yang terbuat dari bahan nilon (Cholifah & Rinata, 2022).

b. Sering buang air kecil

Seiring bertambahnya usia kehamilan, berat dan ukuran rahim juga meningkat sehingga rahim memanjang ke arah luar pintu masuk panggul menuju rongga perut. Tekanan dari rahim yang membesar membuat ruang di dalam kandung kemih menyempit sehingga kapasitasnya berkurang. Kondisi ini menyebabkan ibu hamil lebih sering merasa ingin buang air kecil. Untuk mengurangi keluhan ini, disarankan mengurangi konsumsi cairan dua jam sebelum tidur namun tetap cukup minum di siang hari, melakukan latihan untuk

menguatkan otot dasar panggul, otot vagina, dan otot perut, menjaga kebersihan area kewanitaan, segera mengganti pakaian dalam saat terasa lembap, serta memilih bahan pakaian dalam yang menyerap keringat dengan baik agar tetap nyaman dan terhindar dari gangguan saat buang air kecil (Aida Fitriani dkk., 2022).

c. Edema

Edema adalah pembengkakan yang terjadi pada bagian bawah tungkai dan pergelangan kaki selama kehamilan, yang disebabkan oleh berkurangnya aliran darah balik melalui vena di ekstremitas bawah. Kondisi ini bisa memburuk jika ibu terlalu lama berdiri atau duduk. Disarankan agar ibu menghindari konsumsi makanan yang terlalu asin, memperbanyak asupan protein, serta tidak mengenakan pakaian yang terlalu ketat. Jika harus berdiri atau duduk dalam waktu lama, ibu sebaiknya mengangkat kaki selama 20 menit setiap 2 hingga 3 jam dan rutin mengubah posisi tubuh. Duduk dengan posisi kaki melakukan dorsofleksi dapat meningkatkan sirkulasi darah dan membantu otot kaki berkontraksi (Faniza dkk., 2021).

d. Varises Di Kaki

Pada ibu hamil yang mengalami varises di kaki, penyebabnya sering kali terkait dengan hormon estrogen yang membuat jaringan elastis menjadi lebih lemah. Untuk mencegah kondisi ini, disarankan agar ibu mengangkat kaki saat berbaring atau tidur dengan posisi kaki membentuk sudut 90°, menghindari duduk atau berdiri dalam waktu lama (Cholifah & Rinata, 2022).

e. Pusing Dan Sakit Kepala

Wanita hamil kerap mengalami rasa pusing yang disebabkan oleh usaha tubuh untuk menyesuaikan sirkulasi darah yang meningkat seiring dengan

pertumbuhan janin. Pada trimester kedua, pembesaran rahim dapat menekan pembuluh darah, sehingga menimbulkan rasa sakit kepala atau pusing. Jika pusing berlangsung terus-menerus, hal ini dapat menyebabkan anemia, fluktuasi tekanan darah, dehidrasi, bahkan pingsan (sinkope) (Ernawati & Isnaini, 2022).

f. Sulit Tidur

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama ketika mereka merasa cemas atau dipenuhi pikiran negatif terkait kehamilan. Kondisi ini bisa semakin parah jika ibu merasa terlalu bersemangat. Oleh karena itu, wajar jika ibu hamil berusaha menghindari situasi yang menimbulkan stres berlebihan. Selain itu, gerakan janin di malam hari juga dapat menyebabkan kesulitan tidur bagi ibu (Aida Fitriani dkk., 2022).

g. Nyeri punggung

Seiring dengan pertumbuhan janin, beban pada punggung ibu juga semakin bertambah. Rasa nyeri pada punggung yang dialami ibu hamil di trimester ketiga seringkali terkait dengan posisi tidur yang dipilih. Selain itu, ketidaknyamanan pada punggung disebabkan oleh perubahan postur tubuh dan peningkatan berat yang ditopang oleh rahim (Cholifah & Rinata, 2022).

D. Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Edema Fisiologis

1. Pengkajian

a. Identitas pasien

Pengumpulan biodata pasien meliputi informasi seperti nama pasien dan nama penanggung jawab, usia, jenis kelamin, tempat serta tanggal lahir, alamat, golongan darah, tingkat pendidikan terakhir, tanggal masuk rumah sakit, agama, status pernikahan, pekerjaan, nomor registrasi, dan diagnosis medis.

b. Keluhan utama

Keluhan utama ialah gejala awal saat dilakukan pengkajian yang menyebabkan pasien melakukan kontrol (Anggreny dkk., 2024). 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 : pendarahan menstruasi pertama yang menandai permulaan fungsi reproduksi.
- 2) Perawat menanyakan tanggal haid terakhir untuk membantu menentukan perkiraan waktu persalinan serta menghitung usia kehamilan secara akurat
- 3) Perkiraan waktu persalinan (Taksiran persalinan) dilakukan guna menentukan prediksi kapan proses kelahiran akan terjadi
- 4) Riwayat pernikahan dikaji untuk memahami kondisi kehidupan rumah tangga
- 5) Riwayat kehamilan, persalinan, dan nifas yang sebelumnya perlu dievaluasi secara menyeluruh, meliputi jumlah kehamilan yang pernah dialami, tanggal atau usia anak saat lahir, tempat dan fasilitas persalinan, serta siapa yang membantu proses kelahiran. Selain itu, penting untuk mencatat usia ibu saat melahirkan, jenis persalinan yang dijalani, kondisi selama persalinan dan masa postpartum, serta informasi mengenai anak-anak seperti jenis kelamin, berat badan lahir, panjang badan, kondisi kesehatan saat ini, status pemberian ASI.
- 6) Dalam riwayat kehamilan saat ini, perlu diperhatikan penggunaan obat – obatan, suplemen dan keluhan yang dirasakan ibu hamil

- 7) Riwayat serta rencana pemakaian alat kontrasepsi dievaluasi untuk mengetahui pola penggunaan kontrasepsi sebelumnya dan merencanakan metode yang akan digunakan di masa mendatang
- 8) Riwayat kesehatan ibu dan keluarganya dikumpulkan untuk mendeteksi adanya penyakit keturunan serta mengidentifikasi risiko kesehatan yang muncul selama kehamilan, sehingga dapat dilakukan langkah pencegahan

d. Pola Kebutuhan Dasar (Bio-Psiko-Sosial-Kultural-Spiritual)

- 1) Pola nutrisi dan metabolisme mencakup informasi tentang seberapa sering, berapa banyak, serta jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi, termasuk pantangan yang harus dihindari. Selain itu, pola makan dan metabolisme juga berperan dalam menentukan jumlah ASI yang dihasilkan. Pada trimester ketiga kehamilan, ibu cenderung meningkatkan jumlah makanan yang dikonsumsi.
- 2) Pola eliminasi mengacu pada karakteristik fungsi pengeluaran tubuh, termasuk frekuensi, tekstur, dan bau tinja, serta jumlah, warna, dan frekuensi buang air kecil. Pada kehamilan trimester ketiga, posisi kepala janin yang menekan kandung kemih menyebabkan ibu sering mengalami perubahan kebiasaan buang air kecil, seperti frekuensi berkemih meningkat hingga 8–9 kali sehari, terutama saat malam hari.
- 3) Pola aktivitas dan latihan mencakup gambaran tentang rutinitas harian serta jenis kegiatan yang dilakukan selama kehamilan. Pada trimester ketiga, disarankan agar ibu hamil lebih banyak beristirahat dan melakukan aktivitas ringan karena pada tahap ini mereka mudah merasa lelah.
- 4) Pola istirahat dan Pola istirahat dan tidur menggambarkan kebiasaan pasien dalam tidur, meliputi durasi tidur malam, frekuensi tidur siang, serta cara ibu hamil dalam memanfaatkan waktu senggang atau waktu luang.

- 5) Pola persepsi dan kognitif menggambarkan bagaimana pasien merasakan nyeri, termasuk karakteristik nyeri berdasarkan metode PQRST, serta strategi yang digunakan pasien untuk mengatasi atau mengurangi rasa sakit tersebut.
- 6) Pola konsep diri dan persepsi diri mencakup gambaran tentang kondisi sosial individu, termasuk pekerjaan, keluarga, dan lingkungan sosialnya, serta identitas pribadi seperti kelebihan dan kekurangan yang dirasakan. Selain itu, meliputi pandangan terhadap fisik, bagian tubuh yang disukai atau tidak disukai. Pada trimester ketiga kehamilan, wanita umumnya sering merasakan kecemasan menjelang persalinan.
- 7) Pola hubungan dan peran menggambarkan posisi pasien dalam keluarga, tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap peran tersebut, dukungan dari sistem dan struktur keluarga, partisipasi dalam pengambilan keputusan, serta cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Pada trimester ketiga kehamilan, wanita biasanya mulai dipersiapkan menghadapi peran menjadi seorang ibu.
- 8) Pola seksual dan reproduksi mencakup aspek-aspek terkait aktivitas seksual, siklus menstruasi, jumlah anak yang dimiliki, serta pemahaman tentang kebersihan organ reproduksi. Pada trimester ketiga kehamilan, seringkali ibu dan suami tidak melakukan hubungan seksual.
- 9) Pola toleransi stres dan koping menjelaskan sumber stres, seberapa besar tingkat stres yang dialami, reaksi terhadap stres, serta cara mengelola tekanan tersebut
- 10) Pola keyakinan dan nilai mencakup asal-usul budaya pasien, visi atau tujuan hidupnya, kepercayaan yang dipegang, serta tradisi atau kebiasaan budaya yang berhubungan dengan aspek kesehatan.

e. Keadaan Umum

- 1) Pemeriksaan Antropometri

Tinggi badan	Yang harus diamati jika ibu memasuki risiko rendah jika tinggi badannya > 145 cm
Berat badan	Yang harus diamati kenaikan total berat badan selama kehamilan normalnya berkisar 9–12 kg.
Lingkar lengan atas	Harus diamati batas normalnya 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	: Dikaji 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 bagian 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 : - Inspeksi Dada 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 cara mendengarkan suara nafas menggunakan stetoskop yang ditempatkan secara teratur dari bagian atas dan kebawah pada dinding dada. Pasien disarankan untuk bernafas dalam – dalam sambil membuka mulut

Payudara : Inspeksi dengan mengamati ukuran payudara kecil, sedang, besar, simetris apa tidak kedua payudaranya. - Perhatikan kondisi payudara warna kulit, bengkak, strie, 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 areolla, 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 (Aida Fitriani dkk., 2022).

f. Pemeriksaan Laboratorium

1) Pemeriksaan Hemoglobin

Tujuan Pengukuran kadar hemoglobin dalam sel darah merah pada ibu dilakukan untuk mengetahui kondisi kesehatannya. Jika kadar hemoglobin berada di bawah normal, hal ini menandakan bahwa ibu 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*).

3) Pemeriksaan Protein Urine

Bertujuan untuk mendeteksi adanya infeksi saluran kemih yang sering terjadi pada ibu hamil akibat perubahan hormon dan tekanan rahim pada kandung kemih

2. Diagnosis Keperawatan

Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2017) menyatakan Diagnosis keperawatan adalah suatu penilaian klinis mengenai respon klien terhadap masalah kesehatan yang dialaminya baik yang berlangsung aktual maupun potensial. Gangguan rasa

nyaman (D.0074) merupakan perasaan kurang senang, lega dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, dan sosial.

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 kedinginan/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

Melihat tanda dan gejala mayor dan minor maka Diagnosis keperawatan yang ditetapkan 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 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 (Anggreny dkk., 2024).

3. Rencana keperawatan

Tim Pokja SIKI DPP PPNI ((2018) menyatakan 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.

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 3x kunjungan selama 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 merupakan rangkaian tindakan yang dilakukan untuk mendukung klien dalam mengatasi masalah kesehatan yang dialami, sehingga mencapai kondisi kesehatan yang lebih baik sesuai dengan tujuan atau hasil yang diinginkan (Anggreny dkk., 2024).

Tindakan keperawatan mencakup kegiatan observasi, pemberian terapi, edukasi, serta kerja sama. Pelaksanaan asuhan keperawatan untuk mengatasi gangguan kenyamanan pada ibu hamil trimester ketiga didasarkan pada rencana asuhan yang telah disusun sesuai dengan pedoman SIKI (PPNI, 2018). Implementasi yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian terapi relaksasi sesuai dengan SIKI dengan intervensi inovasi terapi 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 terbagi menjadi dua jenis, salah satunya adalah evaluasi formatif, yang juga dikenal sebagai evaluasi proses. Evaluasi ini dilakukan untuk menilai respons yang langsung muncul setelah intervensi keperawatan diberikan 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 yang disebut juga evaluasi hasil, merupakan penilaian terhadap respons jangka panjang terkait pencapaian tujuan. Dengan kata lain, evaluasi ini menilai sejauh mana kemajuan yang telah dicapai menuju hasil akhir yang diharapkan (Anggreny dkk., 2024). 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/asesmen) klien berdasarkan (S/Subjektif) dan (O/objektif), serta perencanaan ulang jika terjadi penurunan kondisi pasien (P/planning) berdasarkan hasil analisa data diatas.

E. Konsep Intervensi Inovasi Rendam Kaki Air Kencur Hangat

1. Definisi

Rendam kaki air kencur hangat merupakan salah satu jenis terapi latihan yang memanfaatkan air hangat. Terapi rendam kaki dengan air hangat adalah metode alami yang bertujuan untuk meningkatkan permeabilitas kapiler, mengurangi pembengkakan, meningkatkan relaksasi otot, mendukung kesehatan jantung, mengendurkan otot, meredakan ketegangan, dan menghilangkan rasa sakit dengan cara menggunakan air untuk menghangatkan tubuh (Handayani & Novikasari, 2022).

Rendam kaki dengan air hangat dapat dipadukan dengan kencur, yang memiliki manfaat sebagai anti-inflamasi. Dari berbagai bahan dapur yang umum digunakan untuk terapi tradisional seperti jahe, kunyit, dan lengkuas, kencur (*Kaempferia Galanga*) menonjol sebagai bahan yang paling inovatif dan istimewa. Keistimewaan ini terutama karena komposisi senyawa aktifnya yang unik, yaitu *Ethyl p-methoxycinnamate* (EPMC) yang tidak ditemukan dalam rempah lain (Cahyawati, 2020).

2. Manfaat kencur dalam mengatasi edema kaki

Merendam kaki dalam air hangat akan mengaktifkan saraf-saraf di kaki yang merangsang baroreseptor, yang berperan penting dalam mengatur denyut jantung dan tekanan darah. Proses ini dapat mengurangi ketegangan pada pembuluh darah. Terapi merendam kaki dalam air hangat ini efektif untuk menurunkan frekuensi denyut nadi dan tekanan darah dengan cara melebarkan pembuluh darah, sehingga mengurangi afterload dan meningkatkan sirkulasi darah kembali ke jantung, yang pada gilirannya dapat mengurangi pembengkakan (Prianti, 2023).

Kaki yang direndam dalam air hangat akan mengalami transfer panas dari air ke tubuh, yang menyebabkan pembuluh darah melebar dan mengurangi ketegangan otot, sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar. Dengan pelebaran pembuluh darah ini, aliran darah menjadi lebih mudah, memungkinkan darah untuk masuk ke jantung dengan lebih efisien. Kondisi ini meningkatkan kelancaran aliran darah dan membantu tubuh menarik cairan dari ruang ekstraseluler, sehingga mengurangi pembengkakan pada kaki (Riyen Sari Manullang dkk., 2022).

Secara ilmiah, terapi merendam kaki dalam air hangat dapat meningkatkan mikrosirkulasi pembuluh darah dan menyebabkan vasodilatasi. Proses merendam kaki dalam air hangat menghasilkan energi panas yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan memperlancar aliran darah. Panas yang dihasilkan dari hidroterapi ini digunakan untuk meningkatkan aliran darah ke kulit dengan cara melebarkan pembuluh darah, sehingga dapat meningkatkan pasokan oksigen dan nutrisi ke jaringan (Anggraini dkk., 2023). Terapi merendam kaki dalam air hangat ini memiliki dampak signifikan terhadap pengurangan edema pada ibu hamil, karena aktivitas ini dapat meningkatkan sirkulasi aliran darah vena (Prianti, 2023).

Kencur sering dimanfaatkan sebagai obat tradisional, terutama untuk meredakan bengkak atau radang. Senyawa *Ethyl p-methoxycinnamate* (EPMC) dalam kencur mampu merelaksasikan otot polos, meningkatkan aliran darah dan efek ini tidak dimiliki secara lengkap oleh jahe, kunyit, atau lengkuas, menjadikan kencur inovatif dan unggul sebagai bahan terapi rendaman kaki. Kencur menunjukkan potensi terapeutik yang lebih unggul dalam mengatasi keluhan Ibu Hamil yang mengalami edema kaki fisiologis (Ariani dkk., 2024).

Keistimewaan utama kencur terletak pada kandungan *Ethyl p-methoxycinnamate* (EPMC), senyawa yang bersifat anti inflamasi kuat, memiliki efek vasorelaksan, dan memberikan efek relaksasi otot polos. Bahan dapur lain seperti jahe, kunyit, dan lengkuas tidak memiliki efek vasorelaksan dan relaksan otot sekuat EPMC dalam kencur. Kencur selain berfungsi untuk anti-inflamasi dan relaksan otot, juga aman untuk kulit sensitif, dan memiliki efek aromaterapi yang bagus dan tidak menyengat. Sedangkan jahe, kunyit, lengkuas tidak berfungsi untuk relaksan otot, tidak aman untuk kulit sensitif karna menyebabkan panas, serta efek aromaterapi terlalu kuat dan tajam (Ariani dkk., 2024).

Penurunan tingkat edema akan berbeda pada ibu hamil yang hanya melakukan sedikit aktivitas dan gerakan fisik setiap harinya. Perbedaan dalam tingkat aktivitas ini dapat menyebabkan ketegangan otot dan nyeri pada sendi, yang pada gilirannya mempengaruhi penurunan tingkat edema. Terapi merendam kaki bisa menjadi alternatif non-farmakologis yang lebih ekonomis dan mudah. Merendam kaki dalam air hangat sangat sederhana untuk dilakukan oleh siapa saja, tidak memerlukan biaya tinggi, dan tidak menimbulkan efek samping berbahaya (Handayani & Novikasari, 2022).

3. Dampak fisiologis terapi rendam kencur

Kencur sering dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional, salah satunya sebagai kompres untuk mengatasi pembengkakan atau peradangan. Di dalam kencur terdapat *Ethyl p-methoxycinnamate* (EPMC) yang mampu mengurangi edema dan inflamasi. Semakin tinggi dosis yang digunakan, maka efek antiinflamasi yang dihasilkan juga akan semakin kuat (Yanti et al., 2020) Terapi rendam air hangat ini memiliki dampak fisiologis bagi tubuh, antara lain:

- a) Udara hangat memberikan efek positif pada pembuluh darah dengan membantu melancarkan peredaran darah
- b) Udara yang baik memberikan beban yang tepat pada otot dan ligamen, yang berdampak pada kesehatan persendian tubuh
- c) Sirkulasi darah meningkat karena pembuluh darah melebar, sehingga suplai oksigen ke jaringan tubuh menjadi lebih optimal
- d) Otot dan ligamen menjadi lebih kuat
- e) Aliran darah kembali ke jantung juga meningkat, yang membantu mengurangi pembengkakan pada kaki (Patola & Tridiyawati, 2022).

Pemanfaatan kencur sebagai salah satu terapi non farmakologis mengurangi edema, sudah diterapkan oleh beberapa penelitian salah satunya Prianti (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 air kencur hangat yang dilaksanakan kepada ibu hamil trimester III dengan gangguan rasa nyaman meliputi :

- a) Siapkan air hangat dalam suhu 38°C dan 3 ruas kencur geprek, berukuran 6 cm, atau setara 27 gram sebagai bahan rendaman kaki
- b) Masukkan air kencur tersebut kedalam ember / baskom yang telah disiapkan
- c) Masukkan kedua kaki kedalam ember / baskom, rendam kaki hingga air dalam batas 10 - 15 cm diatas mata kaki selama 15 menit
- d) Setelah 15 menit keringkan kaki dengan handuk, dan mengevaluasi perasaan ibu setelah dilakukan tindakan (Prianti, 2023).