

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses alami dan fisiologis mulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Yulizawati dkk., 2021). Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan hormonal untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini semakin nyata terjadi pada trimester III, ketika ukuran janin semakin besar dan tubuh ibu harus menyesuaikan diri dengan beban fisik yang meningkat (Azizah dkk., 2024). Pada trimester III kehamilan, proses adaptasi seperti peningkatan tekanan pada pembuluh darah, retensi cairan, dan perubahan postur tubuh dapat menyebabkan berbagai keluhan, salah satunya berupa edema (Rahmadani dkk., 2025).

Edema fisiologis pada kehamilan trimester III terjadi akibat peningkatan volume darah sekitar 40–50% dibandingkan sebelum hamil untuk mendukung pertumbuhan janin, serta tekanan uterus yang membesar sehingga menghambat aliran darah vena dari ekstremitas bawah ke jantung (Almahera dkk., 2025). Kondisi ini menyebabkan cairan dari pembuluh darah masuk ke jaringan sekitarnya dan menumpuk sehingga muncul pembengkakan. Pada trimester III, edema kaki atau tungkai paling umum terjadi pada ibu hamil dalam derajat ringan hingga sedang yang ditandai pembengkakan pada kedua kaki atau pergelangan kaki, terutama setelah beraktivitas dan berkurang setelah istirahat tanpa disertai peningkatan tekanan darah maupun proteinuria (Tanveer and Shahid, 2017).

World Health Organization (2023) menjelaskan bahwa edema pada kehamilan trimester III umumnya terjadi akibat perubahan fisiologis, seperti peningkatan volume darah, retensi cairan, dan penekanan uterus terhadap vena cava inferior yang menghambat aliran balik vena sehingga terjadi penumpukan cairan pada ekstremitas bawah. Morimoto and O'Rourke (2022) menyatakan ibu hamil yang mengalami edema kaki sekitar 70% dan menduduki posisi kedua keluhan terbanyak pada ibu trimester III. Beberapa studi lokal melaporkan bahwa kejadian edema kaki pada ibu hamil trimester III dapat mencapai 80% dengan sekitar 35% diantaranya berkaitan dengan faktor fisiologis kehamilan (Setianingsih dan Fauzi, 2022). Kondisi edema kaki pada kehamilan trimester III di Indonesia masih sering dijumpai dalam praktik pelayanan antenatal.

Tingginya presentase edema kaki pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa kondisi ini sering dialami dan tidak dapat diabaikan. Edema kaki pada ibu hamil dapat menjadi tanda-tanda bahaya dalam kehamilan seperti preeklamsia sebagai salah satu komplikasi kehamilan (Yanti dkk., 2020). Edema pada kaki dapat disertai rasa berat, tegang, pegal, nyeri ringan, serta rasa tidak nyaman saat berjalan atau berdiri dalam waktu lama. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, memengaruhi kualitas istirahat, serta menurunkan kenyamanan pada ibu hamil (Anggraini dkk., 2024). Ketidaknyamanan yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis ibu, seperti mudah lelah, sulit rileks, dan perasaan gelisah selama menjalani kehamilan trimester III (Wati dkk., 2024).

Menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017), gangguan rasa nyaman diartikan sebagai perasaan kurang senang, lega dan sempurna dalam dimensi fisik,

psikospritual, lingkungan dan sosial. Gangguan rasa nyaman dibuktikan dengan keluhan tidak nyaman, gelisah, sulit tidur, tidak mampu rileks, mengeluh lelah, pola eliminasi berubah dan postur tubuh berubah (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Pada ibu hamil trimester III dengan edema kaki dapat mengalami gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan. Kondisi ini apabila tidak ditangani secara tepat, berisiko menurunkan motivasi ibu hamil dalam menjalani kehamilan serta berkurangnya kemampuan untuk memenuhi kebutuhan diri secara optimal (Desmarnita dkk., 2023).

Dalam penatalaksanaan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III, intervensi nonfarmakologis menjadi pilihan yang lebih aman untuk dilakukan. Terapi nonfarmakologis dipilih untuk menghindari risiko atau potensi efek samping terapi farmakologis pada ibu dan janin (Mollaehahi and Shahali, 2022). Menurut Tim Pokja SIKI DPP PPNI (2018), penanganan gangguan rasa nyaman dapat dilakukan dengan pemberian intervensi salah satunya terapi relaksasi sebagai intervensi utama. Pemberian pijatan pada kaki serta mengadopsi hidroterapi dengan merendam kaki dalam air hangat terbukti efektif digunakan sebagai salah satu metode relaksasi untuk mengurangi edema (Marina dan Astuti, 2024).

Terapi pijat kaki dapat diterapkan sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengurangi edema pada kehamilan dan meningkatkan rasa nyaman. Terapi ini bekerja dengan cara memberikan tekanan pijatan lembut pada daerah yang mengalami edema sehingga merangsang sirkulasi darah dan aliran limfatik. Teknik pijatan membantu mendorong cairan yang menumpuk di jaringan kembali ke pembuluh darah dan sistem limfe untuk selanjutnya dialirkan kembali ke

jantung (Junita dkk., 2018). Pemberian stimulasi pada otot selama pijat kaki juga menimbulkan efek relaksasi yang membantu mengurangi rasa pegal, tegang, dan berat pada kaki sehingga meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil (Zaenatushofi dan Sulastri, 2019).

Selain terapi pijat kaki, terapi rendam kaki (hidroterapi kaki) juga dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis. Merendam kaki dalam air hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah dengan melebarkan pembuluh darah atau vasodilatasi, sehingga lebih banyak oksigen mencapai area yang mengalami pembengkakan (Amelia dkk., 2025). Merendam kaki dapat menggunakan campuran rempah-rempah maupun bahan herbal, salah satunya jahe. Jahe mengandung senyawa aktif seperti oleoresin (gingerol), minyak atsiri (volatil) dan flavonoid sebagai antiinflamasi, memberikan efek hangat, serta membantu relaksasi otot dan mengurangi derajat edema (Mardiyah dkk., 2022).

Kombinasi terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe dapat menurunkan derajat edema secara signifikan dan secara tidak langsung meningkatkan kenyamanan ibu. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Marina dan Astuti (2024), menunjukkan terapi pijat kaki dan rendam kaki dengan air jahe hangat efektif menurunkan edema kaki pada ibu hamil trimester III dengan rata-rata penurunan edema dari 5,26 menjadi 2,90 setelah terapi. Penelitian dari Amalia (2019), menemukan bahwa ada pengaruh pijat dan rendam kaki air jahe hangat terhadap penurunan derajat edema kaki ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan perlakuan mayoritas ibu hamil mengalami edema derajat 2 sejumlah 10 orang (62,5%) dan setelah diberikan perlakuan derajat edema menurun, mayoritas ibu hamil di tingkat derajat edema 1 sejumlah 12

orang (75%). Penelitian lainnya dari Novelia dkk. (2022), menemukan bahwa ada pengaruh pijat kaki dan rendam air campuran aromaterapi jahe terhadap penurunan derajat edema pada ibu hamil trimester III. Hasil menunjukkan penurunan derajat edema dari derajat 2 menjadi derajat 1, dengan 85% ibu hamil di tingkat derajat edema 1 setelah pemberian terapi.

Pemberian asuhan keperawatan secara komprehensif terhadap ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan rasa nyaman penting untuk dilakukan mulai dari pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi dan evaluasi (Suadnyani, 2022). Asuhan keperawatan yang diberikan diarahkan untuk meningkatkan kemampuan pasien dalam merawat dirinya sendiri dan tidak menempatkan pasien pada posisi ketergantungan, memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan pasien tentang penatalaksanaan yang diberikan sehingga pasien diharapkan dapat mematuhi terapi yang diberikan (Mohammed et al., 2025).

Berdasarkan atas uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) mengenai “Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan Kombinasi Terapi Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Jahe pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penulisan karya ilmiah ini adalah “Bagaimanakah Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan Kombinasi Terapi Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Jahe pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk mengetahui asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan kombinasi terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe pada ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan.

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dari penulisan karya ilmiah ini adalah sebagai berikut :

- a) Mengidentifikasi pengkajian keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan keluhan edema kaki.
- b) Merumuskan diagnosis keperawatan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III.
- c) Menyusun rencana keperawatan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III.
- d) Melaksanakan implementasi keperawatan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III menggunakan terapi kombinasi pijat kaki dan rendam air hangat jahe.
- e) Melaksanakan evaluasi keperawatan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan terapi kombinasi pijat kaki dan rendam air hangat jahe.
- f) Menganalisis pemberian terapi kombinasi terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe terhadap gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penulisan karya ilmiah ini diharapkan memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan maternitas, terkait penerapan terapi kombinasi pijat kaki dan rendam air hangat jahe sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III. Hasil penulisan ini juga diharapkan sebagai referensi untuk penulis selanjutnya dalam melakukan pengembangan kajian serupa mengenai terapi kombinasi pijat kaki dan rendam air hangat jahe dalam asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat praktis

a. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penulisan ini diharapkan dapat menjadi referensi dan alternatif intervensi keperawatan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan maternitas, khususnya dalam mengatasi gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III melalui terapi kombinasi pijat kaki dan rendam air hangat jahe yang mudah diterapkan, aman, dan minim efek samping.

b. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Penulisan Karya Ilmiah Akhir ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada institusi pelayanan kesehatan dalam menyusun atau mengembangkan standar operasional prosedur (SOP) serta program pelayanan keperawatan maternitas yang berorientasi untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III.

E. Metode Penyusunan Karya Ilmiah

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif dan desain studi kasus dalam asuhan keperawatan. Penentuan topik dilakukan melalui studi literatur berbasis *evidence based practice* dengan menelaah sumber ilmiah terkini. Penelitian dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan setelah memperoleh izin dari Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Waktu penelitian dilaksanakan pada Januari hingga April 2026, sejak pengajuan judul sampai penyusunan laporan.

Subjek penelitian terdiri dari dua ibu hamil trimester III dengan gangguan rasa nyaman akibat edema kaki fisiologis. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester III dengan edema fisiologis, tanpa tanda bahaya kehamilan, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi edema patologis seperti preeklamsia, penyakit penyerta berat, atau mengundurkan diri selama penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Instrumen yang digunakan berupa format asuhan keperawatan antenatal dan SOP terapi pijat kaki serta rendam air hangat jahe. Data yang telah diperoleh disajikan dalam bentuk narasi terstruktur sesuai tahapan proses keperawatan, selanjutnya dibandingkan dengan teori serta hasil penelitian terdahulu yang relevan sebagai dasar pembahasan, kemudian disusun secara sistematis menjadi laporan KIAN yang layak diajukan dan dipresentasikan dihadapan penguji.