

ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL DENGAN PENERAPAN RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT CAMPUR KENCUR UNTUK MENGURANGI EDEMA KAKI

¹Pratiwi Dwi Handayani, ²Mariyana, ³Astri Yunifitri, ⁴Tri Ribut Sulistyawati

¹Pratiwidwihandayani0501@yahoo.com, ²mariyana@univbatam.ac.id,

³astriyunifitri@univbatam.ac.id, ⁴triribut@univbatam.ac.id

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Batam

ABSTRACT

Edema occurs in about 80% of pregnancies. Edema occurs due to pressure on the uterus which inhibits venous return and the pull of gravity causes greater fluid retention. Soaking the feet using warm water mixed with kencur is used to soak the feet or hydrotherapy for pregnant women. The aim of the research is to provide midwifery care to pregnant women by applying a foot soak using warm water mixed with kencur to reduce edema on the feet. using a descriptive observational design with a case study approach. Midwifery care was carried out at the Tanjung Balai Karimun Health Center, for Mrs. B. Management of soaking therapy in warm water mixed with kencur was carried out for 4 consecutive days, for 15 minutes. Evaluation of the results of the action shows that soaking the feet using warm water mixed with kencur can reduce edema in the feet of TM III pregnant women. It is hoped that this can add insight and experience in conducting midwifery care by applying the method of soaking feet using warm water mixed with kencur to reduce edema on the feet of pregnant women.

Keywords : *Foot Soak, kencur, edema, pregnant women*

PENDAHULUAN

Kehamilan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis diantaranya perubahan organ reproduksi, sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, mukuloskeletal, neurologi, pencernaan, dan endokrin. Perubahan psikologis merupakan respon emosional yang terjadi akibat perubahan organ tubuh dan peningkatan tanggung jawab menghadapi kehamilan dan masa perawatan anak selanjutnya. (Zaenatushofi & Sulastri, 2019).

Pada proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis yang fluktuatif. Perubahan-perubahan yang terjadi pada ibu hamil

menyebabkan munculnya ketidaknyamanan yang dapat mengganggu ataupun diabaikan selama hamil. Ketidaknyaman selama kehamilan antara lain mual, muntah, keletihan, nyeri punggung bagian atas dan bawah, peningkatan frekuensi berkemih, kesemutan, bengkak pada kaki, nyeri ulu hati (Ariyani, farida, fitria, Nila Eza, Putri Rani Eka, 2022).

Edema terjadi sekitar 80% pada kehamilan. Edema yang umum terjadi pada kehamilan adalah edema tungkai. Edema dapat menjadi gejala awal yang mengarah pada kondisi patologis bahkan sebagai indikator penyakit kronis yang serius pada kehamilan. Beberapa penyakit yang

menyebabkan munculnya edema antara lain adalah jantung kronis, gagal ginjal, penyakit sendi, kehamilan, asupan garam yang berlebihan, dan kelelahan fisik. 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 (Retno et al., 2022).

Edema terjadi akibat dari penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar. Edema kaki fisiologis menyebabkan ketidaknyamanan, perasaan berat, dan kram di malam hari. Odema fisiologis dapat berubah menjadi patologi jika tidak ditangani dengan baik karena menyebabkan gangguan pada ginjal dan gangguan pada jantung, sehingga pada akhirnya organ tubuh tidak bekerja dengan baik (Handayani, Dwi, dkk,2020). Pada ibu hamil trimester III biasanya akan mengalami perubahan pada psikologisnya. Seperti ketakutan, khawatir serta rasa cemas. Rasa cemas saat hamil berdampak pada fisik maupun psikis ibu hamil dan janin (Ariyani, Farida, Fitriya, Nila Eza, Putri Rani Eka, 2022).

Edema biasanya lebih terasa setelah berdiri lama, karena ada

tekanan lebih di pembuluh darah kaki dibanding jika berbaring. Dampak dari edema adalah nyeri, pembengkakan tungkai sampai demam dan panas. Edema pada kaki juga bisa menunjukkan adanya tanda-tanda bahaya pada kehamilan, apabila edema ditemukan dimuka atau di jari, adanya sakit kepala yang hebat, serta penglihatan kabur akibat dari pre eklampsia (Purwaningsih, 2012).

Edema cukup berbahaya bagi ibu hamil karena bisa menyebabkan gangguan pada jantung, ginjal, dan lain sebagainya, sehingga dapat menyebabkan organ tubuh tersebut tidak berfungsi sebagaimana mestinya (Tiara, 2012).

Penatalaksanaan pada kaki dengan edema fisiologis yaitu hindari penggunaan pakaian yang ketat yang dapat mengganggu aliran balik vena, sesering mungkin merubah posisi, jangan sering berdiri dalam waktu yang lama, jangan taruh barang diatas pangkuan paha karena akan menghambat sirkulasi darah, tidur dengan posisi miring ke kiri untuk memaksimalkan pembuluh darah pada kedua tungkai, lakukan senam hamil, dan menganjurkan foot massage atau pijat kaki, dan hidroterapi atau terapi kaki di air hangat (Sinclair, 2016).

Berendam air hangat dalam waktu paling sedikit 10 menit disuhu 38° yang menggunakan aromatherapy dapat meregangkan tegangnya otot dan menstimulus produksi kelenjar otak, sehingga bisa merasakan lebih tenang dan rileks pada tubuh. Serta untuk meningkatkan sirkulasi darah bisa melakukannya dengan terapi rendam kaki, agar lebih banyak oksigen dipasok kedalam jaringan yang

mengalami edema (Zaenatushofi, Sulastri, Eti. 2019).

Kencur merupakan tanaman tradisional yang banyak tumbuh diberbagai daerah diIndonesia, tanaman ini banyak ditanam masyarakat untuk rempah dan obat, sehingga kencur mudah sekali ditemukan. Kencur adalah tanaman tradisional yang sangat bermanfaat, salah satunya adalah sebagai obat kompres bengkak dan radang. Ekstrak air kencur bermanfaat sebagai antiinflamasi. kencur terdiri dari trimetiloktan, limonenedioksida, etilsinamat, etil pmetoksinamat, dan asam etilester metoksifeni proponat. Dalam rimpang kencur terdapat Senyawa kimia yang berpengaruh sebagai antiinflamasi yaitu polifenol,kuinon, triterpenoid, tannin, flavonoid (Handayani, Dwi, dkk.2020).

Kencur atau *Kaempferia Galanga* (KG) adalah salah satu jenis dalam famili *Zingiberaceae* merupakan salah satu jenis tanaman obat penting bagi masyarakat Asia termasuk Indonesia. Manfaat kencur sebagai obat batuk, rematik, dan antikanker, kolera, vasorelaksasi, antimikroba, antioksidan, antialergi penyembuhan luka, antikanker, antioksidan, antiinflamasi, analgesik dan antibakteri, dan sebagai aromaterapi. Didalam kencur terdapat beberapa senyawa seperti minyak atsiri, saponin, flavonoid, polifenol yang diketahui memiliki banyak manfaat. Kencur memiliki variasi kandungan essential oil yaitu δ -3-carene (0,13–6,46%), 1,8-cineole (0,19-5,17%), borneol (0,96-2,40%) dan pentadecane (6,04-16,53%). (Silalahi, 2019).

Merendam kaki menggunakan air hangat dicampur kencur digunakan untuk merendam

kaki atau hidroterapi pada ibu hamil. Langkah membuat Air Hangat Campur Kencur pertama masukan air kedalam panci \pm 1 liter kemudian masukan kencur 45 mg kedalam air lalu masukan air kedalam ember / baskom campurkan sedikit air dingin sehingga suhu air menjadi 38°C, air Rendaman harus 10 – 15 cm diatas mata kaki, kemudian kaki di rendam agar ibu merasa rileks selama 5- 10 menit.(Yanti, 2020).

Penelitian Mutiara Dwi Yanti, (2020) dengan judul Pengaruh Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil mengatakan bahwa adanya pengaruh terapi pijat kaki dan rendam kaki dengan air hangat campur kencur. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Tri Endah Widi Lestari (2018) dengan judul Penerapan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas I Wangon, Banyumas dengan hasil dapat mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester III, yang dilakukan pada 3 responden ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan edema kaki fisiologis. Penerapan terapi ini dilakukan berulang selama 5 hari pada setiap responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Zaenatushofi & Sulastri, 2019) Tentang penerapan Pijat Kaki dan Terapi Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Edema Kaki pada Ibu Hamidi PMB Supriyatin,Amd. Keb menunjukkan bahwa pijat kaki dan terapi air hangat campuran kencur mampu menurunkan edema ibu hamil trimester III.

Menurut (Flona,2010) merendam kaki di air hangat dengan suhu 38°C selama 10 menit dengan menggunakan aromatherapy mampu mengurangi ketegangan otot dan menstimulasi produksi kelenjar otak yang membuat tubuh merasa lebih rileks dan lebih tenang. Sedangkan menurut (Maisi DKK, 2017), Aroma dari kencur sebagai aromatherapy akan ditangkap oleh reseptor hidung yang kemudian merangsang ke otak yang mengendalikan dan berhubungan langsung dengan perasaan (suasana hati dan emosi) kemudian disalurkan di hipotalamus untuk pengatur dari sistem internal tubuh, sistem pengatur suhu tubuh, dan sistem pengatur aliran darah. Efek aromatherapy dari kencur akan memberikan efek ketenangan, kenyamanan, mengurangi rasa sakit dan stres, serta memberikan relaksasi.

Berdasarkan uraian diatas ini pengamatan yang dilakukan jadi penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan edema kaki yaitu penggunaan air hangat campur kencur untuk merendam kaki.

TUJUAN PENELITIAN

Memberikan asuhan kebidanan kepada ibu hamil dengan menerapkan rendam kaki menggunakan air hangat di campur kencur untuk mengurangi edema pada kaki.

METODE PENELITIAN

Rancangan asuhan yang telah diberikan oleh penulis yaitu menggunakan desain observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Asuhan kebidanan dilakukan di Puskesmas Tanjung Balai Karimun, kepada Ny B.

Metode pengumpulan data yaitu observasi partisipatif, wawancara, pengukuran, dokumentasi. Instrumen penelitian yaitu Format asuhan kebidanan. Alat dan bahan untuk observasi dan pemeriksaan fisik: timbangan, pengukur tinggi badan, thermometer, tensimeter, format pengkajian, timbangan berat badan, panjang badan, buku KIA, Air DTT, waslap kering dan basah.

Tata cara penatalaksanaan edema dengan menggunakan terapi airhangat (hidroterapi) campuran kencur pada kakiyaitu wadah diisi kencur dengan ukuran 3-5 ruas jari yang sudah di geprek kemudian masukkan air hangat 3-4 gayung ($\pm 1500-2000$ cc) hingga mata kaki ibu tetetapi sepenuhnya dengan suhu sekitar 370C-37,0C. Pastikan kaki ibu dalam keadaan bersih, lalu masukan kaki ibu hamil yang mengalami edema kedalam terapan air hangat dan campuran kencur sambil di pijat selama 10-15 menit. Setelah itu keringkan kaki ibu menggunakan handuk bersih. Selanjutnya dilakukan observasi untuk menilai kembali edema pada kaki ibu (Fafita, S. G., & Triana, A. (2022)

HASIL PENELITIAN

Asuhan Kebidanan pada Ny B di Puskesmas Tanjung Balai Karimun

Kunjungan 1

Ibu mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya dan mengeluh kakinya bengkak sejak 2 minggu yang lalu. Bengkak pada ekstremitas bawah sehingga kaki terasa berat, sering

BAK dan tidak memiliki riwayat penyakit terdahulu

Pada hasil pemeriksaan didapatkan hasil bahwa keadaan umum ibu baik dan kesadaran composmentis. Dengan BB sebelum Hamil : 55 Kg, BB sekarang : 70 Kg, Lila : 35 Cm, IMT : 28,80, TTV: TD120/90 mmHg, P 20 x/menit, N 80x/menit, S 36,3oC, DJJ : 145x/menit, TFU 34 cm, presentasi kepala, belum masuk PAP, ekstremitas: edema derajat II, kanan dan kiri, reflek patela (+).

Diagnosa : Ny B G2P1A0 usia kehamilan 36 minggu Janin Tunggal, hidup Intrauterin, presentasi kepala. Masalah: Oedema pada ekstremitas bawah.

Asuhan Kebidanan yang di berikan dengan Menjelaskan pada ibu hasil Pemeriksaan tanda-tanda vital yang telah dilakukan agar ibu mengerti bahwa ibu dan janinnya dalam keadaan sehat.

Menjelaskan pada ibu oedema kaki yang dialami ibu merupakan perubahan fisiologis pada ibu hamil. Memberitahu ibu untuk menghindari pakaian yang ketat yang dapat mengganggu aliran balik vena. Memberitahu ibu untuk tidak berdiri dan duduk dalam waktu yang lama. Memberitahu ibu untuk istirahat berbaring miring kiri untuk memaksimalkan pembuluh darah kedua tungkai .

Memberitahu ibu bahwa akan diberikan asuhan untuk mengurangi bengkak pada kaki. Memberi penjelasan manfaat air hangat untuk mengurangi edema yaitu bahwa air hangat dapat melebarkan pembuluh darah, dan melancarkan sirkulasi darah, mengurangi bengkak, dan membuat ibu rileks. Melakukan terapi air hangat campuran kencur dengan cara satu

gayung berisi air panas ditambah 3 gayung air biasa lalu geprek 3 kencur lalu campurkan dengan air hangat. Terapi kaki yang telah dibersihkan terlebih dahulu selama 15 menit, lalu keringkan kaki ibu dengan handuk bersih. Rendam kaki menggunakan air hangat di campur kencur dapat dilakukan 2 x sehari.

Menjelaskan kepada ibu bahwa sering BAK saat hamil merupakan hal yang normal terjadi karena pertumbuhan janin dalam kandungan dapat menekan kandung kemih, itu yang membuat ibu sering mengalami BAK. Menjelaskan kepada ibu bahwa cara mengatasinya yaitu mengurangi minum sebelum tidur, untuk mengurangi frekuensi BAK pada malam hari, naum cukup cairan di siang hari.

memberi penkes tanda bahaya kehamilan trimester seperti perdarahan, demam tinggi, gerakan janin berkurang air ketuban pecah belum waktunya, sakit kepala hebat, keputihan, pembengkakan (edema) pada ekstremitas dan wajah. Memberikan penkes penyebab kaki bengkak/edema yaitu bengkak pada kaki dikarenakan pembesaran rahim yang, menekan pembuluh darah dipanggul dan dapat, memperlambat sirkulasi yang membuat cairan tertahan di tungkai.

Menjelaskan kepada ibu tanda – tanda persalinan dan menganjurkan ibu untuk menemui tenaga kesehatan apabila sudah ada tanda – tanda persalinan. Dan melakukan kunjungan ulang 3 hari berikutnya.

Kunjungan ke 2

Ibu mengatakan bahwa kakinya telah berkurang pembengkakan dan perlahan kaki sudah seperti biasa tidak ada

bengkak, dan sudah melakukan anjuran seperti tidak duduk terlalu lama, tidak menggunakan pakaian yang terlalu ketat, tidak menggunakan hak tinggi, merasa rileks saat melakukan penerapan kaki dengan air hangat campuran kencur.

Hasil pemeriksaan keadaan umum ibu baik dan kesadaran composmentis.

Dengan TTV:TD130/90 mmHg, P 22x/menit, N 79x/menit, S 36oC, DJJ: 145x/menit, Leopold I : TFU 3 jari dibawah px, pada bagian fundus teraba satu bagian besar, agak lunak, dan tidak melenting (bokong janin). Leopold II : Pada bagian kanan perut ibu teraba satu tahanan yang keras, memanjang seperti papan (punggung janin). Pada bagian kiri perut ibu teraba bagian-bagian kecil (ekstremitas janin)., Leopold III : Pada bagian terbawah janin teraba satu bagian keras, bulat, dan melenting (kepala janin). Leopold IV : Divergen. ekstremitas: ada, derajat I, kanan dan kiri

Memberitahukan hasil pemeriksaan bahwa tanda- tanda vital ibu dan janin dalam keadaan normal. menilai keadaan bengkak dengan cara menekan bagian punggung kaki dan sekitar mata kaki menggunakan 2 jari, melakukan terapi air hangat campuran kencur dengan cara satu gayung berisi air panas ditambah 3 gayung air biasa lalu gemprek 3 kencur lalu campurkan dengan air hangat. Terapi kaki yang telah dibersihkan terlebih dahulu selama 15 menit, lalu keringkan kaki ibu dengan handuk bersih.

Menganjurkan ibu mengganjal kaki menggunakan bantal saat tidur. Menganjurkan ibu untuk menghindari pakaian yang

ketat yang mengganggu aliran balik vena. Menganjurkan ibu agar tetap makan yang teratur dengan makanan yang bergizi dan istirahat yang teratur.

Mengingatkan ibu tentang tanda tanda persalinan dan menganjurkan ibu untuk segera menemui tenaga kesehatan jika sudah ada tanda - tanda persalinan.

PEMBAHASAN

Memasuki Trimester III banyak perubahan dan keluhan yang sering dirasakan oleh ibu hamil, salah satunya adalah edema pada tungkai kaki/ekstremitas bawah. Hal ini disebabkan tekanan uterus yang semakin meningkat dan mempengaruhi sirkulasi cairan, dengan bertambahnya tekanan uterus dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar. Edema pada kehamilan adalah pembengkakan akibat penumpukan cairan berlebih di jaringan, biasanya terjadi pada kaki dan jarang terjadi pada wajah dan tangan. Pembengkakan dapat menandakan perubahan normal tubuh selama kehamilan atau adanya penyakit tertentu (Lestari T. E.W. 2020)

Edema pada kehamilan adalah pembengkakan akibat penumpukan cairan berlebih di jaringan, biasanya terjadi pada kaki dan jarang terjadi pada wajah dan tangan. Pembengkakan dapat menandakan perubahan normal tubuh selama kehamilan atau adanya penyakit tertentu.

Edema biasanya lebih terasa setelah berdiri lama, karena ada tekanan lebih di pembuluh darah kaki dibanding jika berbaring. Bepergian jarak jauh atau duduk selama waktu yang lama (misalnya di bis, di pesawat) juga bisa memicu

pembengkakan. Penyebab tubuh menyimpan air berlebih juga adalah jumlah garam (sodium/natrium) di tubuh. Saat tubuh menyimpan banyak garam, ia juga akan menyimpan lebih banyak cairan sehingga terkadang menyebabkan pembengkakan. Penyebab lain dari pembengkakan namun sulit didiagnosis adalah perilaku makan binge eating (makan berlebihan) yang diselang-seling dengan diet ketat. Ini bisa menyebabkan tubuh menyimpan banyak air.

Edema Kaki fisiologis mengidentifikasi adanya tanda bahaya pada ibu hamil jika ditemukan di diwajah dan dijari, penglihatan kabur sebagai akibat dari preeklamsi, sakit kepala hebat. Edema fisiologis dapat berubah menjadi patologi jika tidak ditangani dengan baik karena menyebabkan gangguan pada ginjal dan gangguan pada jantung, sehingga pada akhirnya organ tubuh tidak bekerja dengan baik.

Cara mengatasinya yaitu saat ibu tidur/ duduk usahakan posisi kaki lebih tinggi, jangan duduk/ berdiri terlalu lama, rutin olahraga, perbanyak air putih dan sayuran, makan teratur dan hindari makanan yang mengandung asin.

Penatalaksanaan dari edema kaki adalah hindari mengenakan pakaian ketat yang mengganggu aliran balik vena, ubah posisi sesering mungkin, minimalkan berdiri dalam waktu lama, jangan dudukkan barang diatas pangkuan atau paha akan menghambat sirkulasi, istirahat berbaring miring kiri untuk memaksimalkan pembuluh darah kedua tungkai, lakukan olahraga atau senam hamil, menganjurkan massage atau pijat kaki, rendam air hangat. Air hangat

membuat ibu merasa santai, meringankan sakit dan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah. Maka dari itu merendam kaki dengan air hangat bisa meredakan edema pada kaki ibu hamil.

Merendam kaki dengan air hangat campur parutan kencur dapat menstimulus produksi kelenjar otak yang dapat membuat tubuh merasa rileks dan kencur sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang yang mengandung minyak atsiri sebagai anti inflamasi.

Kencur (*Kaempriagalangal* L) merupakan tanaman tradisional yang banyak tumbuh diberbagai daerah di Indonesia, tanaman ini banyak ditanam masyarakat untuk rempah dan obat, sehingga kencur mudah sekali ditemukan. Sebagai tanaman obat, kencur mempunyai banyak manfaat terutama rimpangnya.

Kencur terdiri dari trimetiloktan, limonenedioksida, etilsinamat, etil pmetoksinamat, dan asam etilester metoksifeni propanoat. Dalam rimpang kencur terdapat Senyawa kimia yang berpengaruh sebagai antiinflamasi yaitu polifenol,kuinon, triterpenoid, tannin, flavonoid (Wulandari, 2017).

Menurut Flona, (2010) berendam air hangat dengan suhu 38 derajat selama minimal 10 menit dengan menggunakan aromatherapy mampu meredakan ketegangan otot dan menstimulus produksi kelenjar otak yang membuat tubuh merasa lebih tenang dan rileks. Penatalaksanaan edema kaki dilakukan dengan merendam kaki menggunakan air hangat hingga batas 10-15 cm diatas mata kaki. Terapi rendam kaki membantu

meningkatkan sirkulasi darah dengan mempelebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan Wulandari, (2017) . Selain rendam air hangat dengan suhu 38 derajat, bisa juga di tambahkan dengan kencur sebagai aromatherapy. Kencur juga sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuhendri (2019) menunjukkan bahwa rata-rata tingkat edema pada ibu hamil setelah dilakukan tindakan rendam air hangat mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa ada efek positif setelah dilakukan rendam air hangat pada kaki ibu hamil yang mengalami edema. Penurunan edema ini terjadi karena air hangat dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan mempelebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Kegiatan merendam kaki hingga kebatas 10-15 cm diatas mata kaki dengan air hangat dengan suhu 40,5 – 43oC dan dilakukan selama 20-30 menit selama 5 hari dapat membantu keluhan ibu terhadap edema yang dialami.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti, dkk (2020) tentang pelaksanaan pijatan dan rendam kaki dengan air hangat campuran kencur terhadap pembengkakan kaki, awalnya ibu hamil yang mengalami kaki bengkak, setelah dilaksanakan intervensi mengalami pengurangan bengkak yang terjadi di kaki sehingga adanya pengaruh yang besar pijat dan rendaman air campur kencur bagi ibu yang mengalami

pembengkakan kaki (Yanti et al., 2020).

Tingkat kesembuhan dari oedema tergantung dari pengaruh aktivitas ibu yang tinggi dengan aktivitas ibu yang rendah, aktivitas ibu yang tinggi seperti senam, mencuci, dan melakukan pekerjaan rumah tangga lainnya. Perbedaan aktivitas ini dapat memicu ketegangan otot dan nyeri persendian, sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan derajat edema. (Zaenatushofi, 2019)

KESIMPULAN

Pada tahap akhir dari pembuatan laporan praktik asuhan kebidanan kehamilan dengan melakukan rendam kaki menggunakan air hangat campur kencur untuk mengurangi edema pada kaki ibu hamil TM III di Puskesmas Tanjung Balai Karimun tahun 2023 , maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Data SOAP pada Asuhan kebidanan kehamilan dengan melakukan rendam kaki menggunakan air hangat campur kencur untuk mengurangi edema pada kaki ibu hamil TM III di Puskesmas Tanjung Balai Karimun tahun 2023 telah dilakukan.
2. Setelah dilakukan pengkajian sampai evaluasi kasus tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan.
3. Evaluasi hasil tindakan menunjukkan bahwa merendam kaki dengan menggunakan air hangat di campur kencur dapat mengurangi edema pada kaki ibu hamil TM III.

SARAN

1. Bagi penulis Diharapkan

dapat menambah wawasan dan pengalaman untuk melakukan asuhan kebidanan dengan menerapkan cara rendam kaki menggunakan air hangat di campur kencur untuk mengurangi edema pada kaki ibu hamil.

2. Bagi ibu Diharapkan mendapatkan asuhan kebidanan sesuai dengan kebutuhan dan menambah pengetahuan mengenai pelayanan yang telah diterima
3. Bagi Institusi pendidikan Diharapkan dapat menjadi sumber referensi di perpustakaan
4. Bagi tenaga kesehatan Diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas pelayanan yang berkualitas

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Suryanti, S. (2022). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Ariyani, Farida, Fitria, Nila Eza, Putri, Rani Eka. 2022. Penerapan Asuhan Rendam Air Hangat Pada Kaki Untuk Mengurangi Bengkak Dan Kram Pada Kaki Ibu Hamil. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal
- Dainty Maternity, S. S. T., Keb, M., Putri, R. D., & Aulia, D. L. N. (2017). *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Penerbit Andi.
- Egarini, K. A. (2022). *PENGARUH PENERAPAN PIJAT DAN RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT CAMPURAN KENCUR TERHADAP EDEMA KAKI FISILOGIS PADA IBU HAMIL TM III DI PMB*
- NOPRIATI TITIEK CENDRAWATI, A. MD. KEB* (Doctoral dissertation, STIKES BINA USADA BALI).
- Flona. (2010). Terapi Aromatic Mendongkrak Gairah Bercinta. Jakarta: Gramedia.
- Fafita, S. G., & Triana, A. (2022). ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL DENGAN TERAPI AIR HANGAT CAMPURAN KENCUR UNTUK MENGURANGI EDEMA PADA KAKI DI KLINIK PRATAMA AR-RABIH KOTA PEKANBARU TAHUN 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(2), 266-274
- Handayani, Dwi, dkk. 2020. Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema Kaki Fisiologis Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam*
- Juliantika, K. (2022). *Pengaruh Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Menggunakan Air Kencur Hangat Pada Edema Kaki Ibu Trimester III Terhadap Ny. L di PMB Jilly Punnica* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Lestari, Tri Endah Widi, W, Melyana Nurul. Admini. 2018. *Literatur Review : Penerapan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas I Wangon, Banyumas*. *Jurnal Kebidanan* 2018
- Maisi, S, Suryono, S, Widyawati,

- M, N, Suwondo, A, & Kusworowulan, S. (2017). Efektivitas Of Lavender Aromatherapy and Classical Music Therapy in Lowering Blood Pressure in Pregnant Woman With Hypertension. *Belitung Nursing Journal*
- Mutia, D., & Maita, L. (2022). OEDEMA PADA KAKI IBU HAMIL TRIMESTER TIGA DENGAN RENDAM AIR HANGAT CAMPUR KENCUR DI BPM HJ. MURTINAWITA, SST KOTA PEKANBARU TAHUN 2021: Oedema 3rd Trimester Pregnant Women in Instep With Warm Water Soak Mixed Kencur In BPM Hj. Murtinawita, SST Pekanbaru City in 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(1), 75-80.
- Retno, D., Saragih, E., Astuti, A., Wahyuni, & Ani, M. (2021). Asuhan Kehamilan(A. Karim (ed.); 1st ed.). yayasan Kita Menulis.
- Saragih, K. M., & Siagian, R. S. (2021). Terapi Rendam Air Hangat Untuk Edema Tungkai Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Poltekkes Kemenkes Maluku*.
- Wulan, M., Listiarini, U. D., & Permata, R. D. (2023). Pengurutan dan Rendam Kaki pada Air Suam Campur Parutan Kencur untuk Mengurangi Pembengkakan. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(1), 22-32.
- Wulandari, Rr Catur Leny, dkk. 2021. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Bandung : CV Media Sains Indonesia. 188 halaman
- Yanti, M. D., Purba, T. J., Ariesch, P. A. Y., Manalu, A. B., & Siagian, N. A. (2020). Pengaruh Penerapan Pijat dan Rendam Kaki dengan Air Hangat Campuran Kencur terhadap Edema Kaki pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 164-171.
- Yuhendri. 2019. *Pengaruh Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanan Kestra (JKK). Vol. 2 No. 2 Edisi November 2019-April 2020.
- Zaenatushofi, & Sulastri, E. (2019). Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Oedema Kaki pada Ibu Hamil. The 10 Th University Research Colloquium 2019 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong, 663–668
- Elyana, E. (2021). *Pengaruh Kualitas Produk, Kepercayaan, Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk Pakaian Secara Online Di Kota Batam* (Doctoral dissertation, Prodi Manajemen).
- Usvita, M., Desda, M. M., Saununu, S. J., Indrawan, M. G., Herlina, H., Raymond, R., ... & Eka, A. P. B. (2023). *Manajemen Pemasaran E-Commerce*. CV. Gita Lentera.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2020). Pengaruh Norma Subjektif Dan Return Ekspektasian Terhadap

- Minat Investasi Saham Pada Calon Investor Pada Program Yuk Nabung Saham Di Kota Batam. *Jurnal Akrab Juara*, 5(3), 156-166.
- Indrawan, M. G., & Siregar, D. L. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Pelanggan Smartphone Samsung Di Kota Batam. *Jurnal Ekobistek*, 81-87.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Suku Bunga Sertifikat Bank Indonesia dan Nilai Kurs Terhadap Risiko Sitematik Saham Perusahaan Sektor Keuangan Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 7(1), 78-87.
- Mardika, N. H., & Raymond, R. (2018, October). Analisis Persepsi Masyarakat Dalam Memilih Perbankan Syariah Di Kota Batam. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi (SNISTEK)* (No. 1, pp. 115-120).
- Maslan, A., Elisa, E., & Raymond, R. (2019). Pembuatan Media Promosi Berbasis Web, Sistem Administrasi, dan Manajemen Pemasaran pada Mitra Kelompok Usaha Bersama (KUB) Nelayan di Kelurahan Pulau Temoyong, Batam. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 491-500.
- Putra, D. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Dana Pihak Ketiga Dan Kecukupan Modal Terhadap Profitabilitas Pada Bank Riau Kepri Kota Batam. *SCIENTIA JOURNAL: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(2).
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). pelatihan pencatatan biaya bahan baku untuk meningkatkan kinerja keuangan umkm ikan hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *JURSIMA*, 11(1), 129-133.
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi

- Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). Pelatihan Pencatatan Biaya Bahan Baku Untuk Meningkatkan Kinerja Keuangan Umkm Ikan Hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *Jursima (Jurnal Sistem Informasi dan Manajemen)*, 11(1), 129-133.
- Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Putri, A. D., Rosiska, E., & Raymond, R. (2023). Development Of Product Packaging Design In Income Increasing Business Group Of Prosper Family (Uppks) Friends Kitchen In Batam City: Pengembangan Desain Kemasan Produk Pada Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Sahabat Kitchen Di Kota Batam. *PUAN INDONESIA*, 4(2), 279-284.
- UPB, J. I. M. (2017). Pengaruh Likuiditas Dan Solvabilitas Terhadap Profitabilitas Pada PT Indosat Tbk. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 5(1), 110-118.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Loyalitas Konsumen pada Produk Kosmetik di Kota Batam. *Jurnal Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 1(2), 121-128.
- Karnadi, V., & Siregar, D. L. (2022). Pembinaan studi kelayakan bisnis bagi anggota persatuan perantau sariak sungai abu (pessas) kota batam. *Puan indonesia*, 4(1), 111-118.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Rosiska, E., & Sibuea, T. H. (2022). FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROFITABILITAS PADA PERUSAHAAN YANG TERDAFTAR DI BEI. *Zona Keuangan: Program Studi Akuntansi (S1) Universitas Batam*, 12(3).