

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi pada kehamilan adalah bengkak pada kaki. Bengkak kaki secara fisiologis terjadi karena selama hamil tubuh mengandung lebih banyak darah karena uterus yang semakin membesar sehingga memberi tekanan pada vena dipanggul dan vena cava disisi kanan tubuh yang menerima darah dari bagian bawah tubuh sehingga sirkulasi peredaran darah menjadi lambat dan membuat darah tertahan dibagian bawah tubuh. Secara patologis bengkak pada kaki menandai komplikasi dalam kehamilan (Utami, Salwa Saida Putri,2020).

Oedema kaki atau pembengkakan pada kaki ditemukan 80% dialami pada ibu hamil trimester III, terjadi akibat dari penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar. Edema kaki fisiologis menyebabkan ketidaknyamanan saat melakukan aktivitas sehari-hari, perasaan berat, dan kram di malam hari. Oedema 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).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020 menyebutkan ibu hamil yang mengalami oedema kaki didunia sekitar 75% dan menduduki posisi kedua untuk keluhan terbanyak ibu hamil (WHO 2020). Berdasarkan data dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020 ibu hamil yang mengalami oedema kaki di Indonesia berkisar 82% (Setianingsih & Fauzi,2022). Edema pada ibu hamil di Provinsi Lampung sering terjadi, terutama pada trimester ketiga, dengan prevalensi mencapai 80%. Penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti usia dan paritas dapat

mempengaruhi kejadian edema (Sari et al., 2020). Edema pada ibu hamil di Kabupaten Lampung Selatan menunjukkan prevalensi yang tinggi,

terutama pada trimester ketiga, dengan sekitar 80% wanita hamil mengalami kondisi ini (Junaidi, A., & Sari, D .2020).

Pengumpulan dan tertahannya cairan dalam jaringan tubuh karena peningkatan tekanan vena yang disebabkan oleh tekanan pembesaran uterus adalah hal umum yang menyebabkan pembengkakan. Kurang dan berlebihannya aktifitas pada ibu hamil merupakan faktor utama penyebab bengkak kaki pada ibu hamil. Seperti ibu yang terlalu banyak berdiri lama dalam aktifitasnya, atau sering berjalan. Sedangkan untuk kurangnya aktifitas seperti ibu terlalu banyak duduk dan tidur juga menjadi penyebab bengkak kaki. Dari segi nutrisi pun seperti kurangnya supan air minum yang cukup serta minuman berkafein terlalu sering dan posisi tidur yang terlalu sering terlentang.

Pembengkakan tumit sering terjadi selama kehamilan dan disebabkan oleh faktor fisiologis dan patologis. Pembengkakan fisiologis pada kaki terjadi karena penumpukan natrium (garam) yang berlebihan selama kehamilan. Kelebihan natrium menyerap cairan sehingga menyebabkan retensi cairan di jaringan tubuh serta system kardiovaskular (Rusnoto et al., 2019). Sedangkan untuk pembengkakan patologis atau tidak normal dapat menjadi pertanda adanya masalah pada sistem tubuh seperti jantung dan ginjal, bahkan dapat memicu kondisi serius seperti jantung dan ginjal, bahkan dapat memicu kondisi serius seperti preeklampsia dan eclampsia (Dartiwen & Nurhayati, 2019)

Bengkak fisiologis hanya akan menyebabkan ibu merasa tidak nyaman dan mengganggu aktifitas ibu karena penimbunan cairan yang terjadi pada saat kehamilan. Tanda tanda peringatan pembengkakan patologis yang terjadi pada ibu hamil disertai dengan hal antara lain kemerahan pada kaki, tekanan darah melebihi batas normal yaitu

140/90 mmHg, dan nyeri kepala hebat. Oleh karena itu, penting untuk memahami sepenuhnya penyebab dan gejala kaki bengkak pada ibu hamil untuk mengetahui apakah hal tersebut normal atau mengindikasikan hal yang serius (Rita Agustiningrum & Nurul Azizah, 2023).

Penatalaksanaan terapi komplementer secara nonfarmakologis untuk mengatasi oedema daerah ekstremitas bawah dilakukan dengan memberikan terapi Ankle Pumping Exercise dan elevasi posisi kaki pada ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Ankle Pumping Exercise yaitu melakukan suatu gerakan pada pergelangan kaki secara maksimal dengan arah gerakan ke atas dan ke bawah. Tindakan Ankle Pumping Exercise ini bertujuan untuk mengaktifkan otot kaki sehingga memaksimalkan fungsi sistem peredaran darah otot betis untuk memompa darah kembali ke jantung melalui kontraksi otot. Kemudian posisi elevasi kaki yaitu memposisikan kaki lebih tinggi 30° dari area jantung sehingga dapat membantu mengontrol pembengkakan pada kaki (Bandur,A. 2019).

Latihan *ankle pumping exercise* menjadi terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah edema pada kaki ibu hamil. Latihan *ankle pumping exercise* merupakan langkah efektif untuk mengurangi oedema karena menimbulkan efek pompa otot sehingga akan mendorong cairan ekstraseluler ke dalam pembuluh darah dan kembali ke jantung. Latihan *ankle pumping exercise* membuat darah kembali ke jalur semula sirkulasi darah distal karena kelancaran sirkulasi darah (Fatchur,2020).

Intervensi tindakan yang dilakukan berdasarkan pengkajian nonfarmakologis dengan masalah hambatan ketidaknyamanan adalah posisi elevasi kaki dan *ankle pumping exercise*. Prosedur yang dilakukan dalam pengurangan oedema tungkai bawah ini adalah melakukan posisi elevasi kaki dengan memposisikan kaki lebih tinggi 30° dari jantung dan dilanjutkan *ankle pumping exercise* yaitu melakukan gerakan pergelangan kaki secara maksimal yaitu kearah

atas dan bawah selama 7-10 menit dilakukan sebanyak 3 kali sehari (pagi dan sore).

Berdasarkan data dari PMB Sri Windarti, S.Tr.Keb., Bdn., MKM beberapa ibu hamil yang berkunjung untuk melakukan pemeriksaan kehamilannya mengalami oedema/pembengkakan terlihat dari pembengkakan pada tungkai bawah dan ibu mengatakan aktifitasnya terganggu akibat pembengkakan. Maka dalam Upaya menangani oedema/pembengkakan penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan kepada Ny. D. Dengan penerapan Ankle Pumping Exercise dan Elevasi Posisi Kaki selama 7 hari yang diharapkan mampu mengatasi masalah oedema/pembengkakan pada tungkai bawah ibu hamil trimester III dan diharapkan mampu memantau perkembangan maternal dan neonatal agar mengurangi resiko yang terjadi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu “Bagaimana keadaan oedema kaki setelah diberikan penerapan Ankle Pumping Exercise terhadap ibu hamil trimester III”.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui efektifitas dari terapi Ankle Pumping Exercise dan Elevasi Posisi Kaki dalam mengurangi oedema kaki ibu hamil trimester tiga dengan menerapkan Ankle Pumping Exercise dan Elevasi Posisi Kaki terhadap penurunan oedema terhadap ibu hamil trimester III.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Dilakukan pengkajian Asuhan Kebidanan pada ibu hamil dalam upaya mengurangi oedema pada kaki menggunakan terapi Ankle Pumping Exercise dan Elevasi Posisi Kaki
- b. Dilakukan interpretasi data dasar Kebidanan pada ibu hamil trimester III dalam upaya mengurangi oedema pada kaki

dengan menerapkan Ankle Pumping Exercise dan Elevasi Posisi Kaki

- c. Dilakukan identifikasi masalah atau diagnose potensial Kebidanan pada ibu hamil trimester III dalam upaya mengurangi oedema pada kaki dengan menerapkan Ankle Pumping Exercise dan Elevasi Posisi Kaki
- d. Ditetapkan kebutuhan tindakan segera secara mandiri atau kolaborasi dengan tenaga kesehatan sesuai dengan masalah ibu hamil dalam upaya mengurangi oedema pada kaki dengan menerapkan Ankle Pumping Exercise dan Elevasi Posisi Kaki
- e. Direncanakan Asuhan Kebidanan terhadap ibu hamil trimester III dalam upaya mengurangi oedema pada kaki dengan menerapkan Ankle Pumping Exercise dan Elevasi Posisi Kaki
- f. Dilaksanakan Rencana Asuhan Kebidanan ibu hamil trimester III dalam upaya mengurangi oedema pada kaki dengan menerapkan terapi Ankle Pumping Exercise dan Elevasi Posisi Kaki
- g. Dilakukan evaluasi Asuhan Kebidanan dalam upaya mengurangi oedema kaki ibu hamil trimester III dengan menerapkan Ankle Pumping Exercise dan Elevasi Posisi Kaki
- h. Dilakukan pendokumentasian Asuhan Kebidanan ibu hamil dalam upaya mengurangi oedema kaki pada ibu hamil trimester III dengan menerapkan Ankle Pumping Exercise dan Elevasi Posisi Kaki

#### **D. Manfaat**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Menambah pengetahuan ilmu, wawasan dan pengalaman bagi penulis terhadap studi kasus mengenai penatalaksanaan asuhan kebidanan dengan penerapan ankle pumping exercise dan Elevasi Posisi Kaki untuk mengatasi oedema pada ibu hamil trimester III.

## **2. Manfaat Aplikatif**

### **a. Bagi Institusi/Pendidikan**

Manfaat bagi institusi pendidikan laporan ini dapat dijadikan sebagai tambahan bahan masukan yang dapat digunakan, khususnya untuk program studi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang dalam memberikan Asuhan Kebidanan pada ibu hamil.

### **b. Bagi Lahan Praktik**

Manfaat bagi PMB sebagai bahan masukan agar dapat dijadikan alternatif dengan menerapkan Ankle Pumping Exercise terhadap penurunan oedema pada ibu hamil trimester III.

### **c. Bagi Penulis**

Manfaat bagi penulis diharapkan dapat meningkatkan kualitas penulis lainnya dalam menggali informasi mengenai materi dan hasil serta mampu menerapkan ilmu yang telah didapatkan tentang penatalaksanaan Asuhan Kebidanan berdasarkan diagnosa yang telah ditetapkan sehingga dapat merencanakan dan melakukan asuhan serta memecahkan masalah dan mengevaluasi hasil asuhan yang telah diberikan.

## **E. Ruang Lingkup**

Sasaran asuhan kebidanan ini di tujukan pada Ny. D yang mengalami masalah oedema pada kehamilan trimester III. Tempat pelaksanaanya di PMB Sri Windarti, Str.Keb., Bdn., MKM lampung selatan, dengan memberikan terapi ankle pumping exercise dan elevasi posisi kaki lebih tinggi 30° dari jantung terapi diberikan selama 7 hari dengan durasi setiap terapi selama 7-10 menit dilakukan 3 kali sehari yaitu pagi, siang, dan sore hari disela-sela aktivitas Ny. D dan diberikan secara langsung kepada Ny.D. Pelaksanaan dilakukan pada 17 Februari 2025 – 24 April 2025 di kediaman Ny.D yaitu selama 7 hari terhitung mulai dari pendekatan kepada Ny. D pada 08 April 2025, kemudian dimulai evaluasi pada 10 April 2025 - 16 April 2025. Dilakukan

evaluasi dari hari pertama sampai hari terakhir terapi untuk memeriksa pengaruh ankle pumping exercise dan Elevasi Posisi Kaki untuk mengatasi oedema pada Ny. D selama intervensi dilakukan penulis memberitahu dan mencontohkan bagaimana cara melakukan Ankle Pumping Exercise dan Elevasi Posisi Kaki dengan benar, kemudian penulis melakukan rendam dan pijat kaki pada hari pertama intervensi untuk memberikan efek relaksasi.