

BAB 1

PENDAHULUAN

Perubahan yang terjadi selama kehamilan membutuhkan suatu proses adaptasi baik fisik maupun psikologis. Proses adaptasi tersebut dapat mengakibatkan ketidaknyamanan fisiologis maupun patologis dalam pencapaian tujuan pelayanan kesehatan mengutamakan prinsip asuhan sayang ibu dan bayi untuk mengurangi ketidaknyamanan perlu adanya pencegahan dan perawatan yang sesuai untuk ibu hamil. Ketidaknyamanan selama kehamilan antara lain mual muntah, prialisme (salivasi berlebihan), keletihan, nyeri punggung bagian atas (non patologis), leukorea, peningkatan frekuensi berkemih (non patologis), nyeri ulu hati, flatulen, ligamentum uteri, nyeri punggung bawah (nonpatologis), hiperventilasi (nonpatologis), kesemutan, kaki bengkak dan sindrom hipotensi telentang (Irianti, 2014).

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 (Prawiroharjo, 2010). **Menurut Hairunisa (2017) di Indonesia edema kaki dialami oleh ibu hamil trimester III 40% edema dijumpai pada kehamilan normal, 60% edema dijumpai pada kehamilan hipertensi.** Kasus edema kaki kehamilan atau disertai penyakit lainnya di Jawa Tengah dari tahun 2016 sebanyak 40 kasus dan pada tahun 2017 sebanyak 45 kasus (Dinkes Jateng, 2017). Edema kaki atau pembengkakan pada kaki ditemukan 80% pada ibu hamil trimester III, terjadi akibat dari penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar (coban & sirin, 2010). Edema kaki fisiologi menyebabkan ketidaknyamanan, perasaan berat, dan kram di malam hari (Coban & sirin, 2010). Edema bisa menunjukkan adanya tanda- tanda bahaya dalam

kehamilan apabila edema di muka atau di jari, sakit kepala hebat, penglihatan kabur sebagai akibat dari pre eklampsia Edema cukup berbahaya bagi ibu hamil karena bisa menyebabkan gangguan pada jantung, ginjal dan lain sebagainya sehingga menyebabkan organ tubuh tersebut tidak berfungsi sebagaimana mestinya. (Purwaningsih, 2012).

Berendam dengan air hangat yang suhunya 38 derajat selama minimal 10 menit dengan menggunakan *aromatherapy* mampu meredakan tegangan otot dan menstimulus produksi kelenjar otak yang membuat tubuh merasa lebih tenang dan rileks. Terapi rendam kaki (hidroterapi kaki) membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan. (Flona, 2010).

Penyebab dari edema kaki ketika hamil adalah selama kehamilan tubuh memproduksi dan menahan air lebih banyak dari biasanya. Rahim terus membesar tentunya akan menekan pembuluh darah di tungkai kaki- terutama pada usia kehamilan usia tua. Hal ini mempengaruhi aliran darah dari jantung dan menyebabkan lebih banyak cairan tertahan di tungkai kaki, sendi dan telapak kaki, berdiri atau duduk dengan telapak kaki di lantai untuk jangka waktu yang lama dapat meningkatkan tekanan ini. Bisa juga karena kadar protein (albumin) dalam darah yang rendah fungsi pompa jantung menurun, sumbatan pembuluh darah atau pembuluh limfe, penyakit liver dan ginjal kronis (Hazel,2014).

Berdasarkan studi pendahuluan di atas bahwa Edema kaki atau pembengkakan pada kaki ditemukan 80% pada ibu hamil trimester III, terjadi akibat dari penekan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk membuat video latihan rendam air hangat untuk edema kaki ibu hamil trimester III yang bertujuan untuk menurunkan edema kaki pada ibu hamil trimester III. Dikarenakan banyak ibu hamil yang belum mengetahui manfaat dan cara-cara rendam air hangat untuk mengurangi edema kaki. Dengan video promosi yang mampu mempresentasikan daya tarik ibu hamil dan keluarga, diharapkan dapat menarik audiens untuk melakukan terapi rendam air hangat untuk edema kaki ibu hamil trimester III.

Tujuan Umum mendiskripsikan latihan rendam air hangat untuk mengatasi edema kaki ibu hamil trimester III. Manfaat penelitian menambah pengetahuan dan ketrampilan dalam penerapan rendam air hangat terhadap edema kaki ibu hamil trimester III. Agar pasien dapat mengaplikasikan rendam kaki air hangat terhadap dirinya sendiri. Sebagai sumber masukan dan menambah wawasan pengetahuan tentang penerapan rendam air hangat terhadap edema kaki ibu hamil trimester III. Dapat dijadikan masukan di masyarakat bahwa rendam air hangat sebagai sarana alternatif yang tepat untuk mengatasi edema kaki pada ibu hamil trimester III. Sebagai acuan untuk menambah bahan ajar dan pengetahuan bagi institusi dan mahasiswa mengetahui rendam air hangat terhadap edema kaki ibu hamil trimester III.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk membuat luaran berupa video tentang Rendam Air Hangat Untuk Mencegah Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. Hal ini karena banyak ibu hamil yang belum mengetahui apa dan bagaimana cara melakukan Terapi Rendam Air Hangat Untuk Mencegah Edema Kaki Ibu Hamil.