

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

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, ptialisme (salivasi berlebihan), kelelahan, nyeri punggung bagian atas (nonpatologis), leukorea, peningkatan frekuensi berkemih (nonpatologis), nyeri ulu hati, flatulen, ligamentum teres uteri, nyeri punggung bawah (nonpatologis), hiperventilasi (nonpatologis), kesemutan, kaki bengkak dan sindrom hipotensi telentang (Irianti, 2014).

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Ketidaknyamanan yang sering terjadi selama masa kehamilan yaitu kram kaki. Keluhan kram pada kaki terutama betis berkaitan dengan perubahan keseimbangan elektrolit yang menyebabkan perubahan keseimbangan elektrolit yang menyebabkan perubahan berkelanjutan dalam darah dan cairan tubuh pada ibu hamil (Manuaba, 2008, 208). Hasil penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah di Indonesia mengalami ketidaknyamanan pada kehamilan seperti kram kaki (10%). Menurut hasil penelitian yang dilakukan Krisnawati, dkk (2016) di Provinsi Jawa Tengah terdapat ibu hamil, sebagian besar (54,2%) ibu hamil trimester III tidak pernah mengkonsumsi kalsium. Hampir setengahnya (43,8%) ibu hamil trimester III sering mengalami kram kaki.

Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Postur tubuh secara bertahap mengalami perubahan karena janin di dalam abdomen semakin membesar dan berat badan juga meningkat. Keadaan ini akan membuat titik berat badan (center of gravity) jatuh ke depan, jika dalam waktu yang lama bisa menimbulkan rasa nyeri (Siswiyanti, 2015).

Nyeri yang dirasakan selama kehamilan merupakan hal yang biasa terjadi, namun harus tetap diwaspadai. Rasa nyeri adalah sebuah pengalaman yang kompleks, terbentuk dari rangsangan mental seperti keadaan emosional dan suasana hati dengan intensitas yang berbahaya. Emosional dan perilaku seseorang dapat menyebabkan persepsi rasa nyeri yang diasosiasikan dengan penyakit kronis (Vellemure dkk, 2003). Nyeri yang dialami ibu hamil seperti nyeri pada punggung dan perut, sampai dengan sakit kepala, kram dan demam (dalam artikel “Nyeri Pada Kehamilan”, pada 12 Maret 2015 dalam Triwulandari & Fourianalistyawanti 2017).

Kram kaki pada ibu merupakan kontraksi yang muncul pada otot kaki dan merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil. Saat akan memasuki usia akhir kehamilan, ibu hamil biasanya akan mengalami kram dan rasa sakit di kaki. Perut yang bertambah besar menyebabkan beban yang disokong oleh ibu hamil makin besar. Seringkali setelah berjalan dan berdiri terlalu lama, ibu hamil mengalami kram pada kaki terutama pada otot-otot betis atau telapak kaki. Kram kaki cenderung menyerang pada malam hari sela 1-2 menit. Walau singkat, gangguan ini bisa menimbulkan rasa sakit yang sangat menekan betis atau telapak kaki. Gejala tersebut biasanya terasa waktu bangun tidur di pagi hari dan membaik di siang hari. Penyebabnya diperkirakan karena hormon kehamilan, kekurangan kalsium, kelelahan, tekanan rahim pada otot, kurang bergerak sehingga sirkulasi darah tidak lancar (Wahyuni, 2016).

Pada kasus gangguan kram kaki ibu hamil penting bagi bidan untuk menjalin hubungan erat dengan ibu hamil dan memberikan

konseling cara untuk mengatasi kram kaki, luruskan kaki dan posisi telapak kaki tegak lurus dan biarkan sesaat. Lakukan senam kaki secara rutin, jika perlu kompres dengan air hangat (Huliana, 2007, 35)

Solusi untuk kehamilan dengan keluhan kram kaki adalah memberikan massase pada kaki, menganjurkan untuk merendam kaki dengan air hangat pada sore hari sebelum mandi, mengurangi aktivitas ibu yang membuat tubuh menjadi cepat lelah, banyak konsumsi air putih dan makanan bergizi, serta kolaborasi dengan tenaga medis untuk melakukan ANC secara rutin dan tepat waktu (Nurdiansyah, 2011)

Hidroterapi merupakan pengobatan ilmiah dengan menggunakan air untuk menyembuhkan dan mengurangi nyeri serta berbagai penyakit ringan melalui cara yang berbeda. Hidroterapi digunakan untuk berbagai penyakit, seperti pemulihan vitalitas tubuh, meredakan nyeri pada osteoarthritis (nyeri sendi) (Akmal, 2010). Salah satu bentuk hidroterapi yaitu rendam kaki menggunakan air hangat. Rendam air hangat merupakan kondisi kaki yang kontak langsung dengan air hangat. Rendam kaki air hangat dilakukan pada suhu 38°C-39°C. Akmal (2010) menjelaskan tentang prinsip dasar merendam kaki dengan air hangat dapat mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah menjadi lancar sehingga otot dapat berelaksasi.

Di negara maju terapi stimulus kontrol dengan menggunakan air hangat sudah banyak dilakukan. Menurut peneliti asal Jerman, Priesniz dan Kneipp (2005), merendam kaki dengan air hangat yang bertemperatur 37°C-39°C bermanfaat dalam menurunkan kontraksi otot sehingga menimbulkan perasaan rileks yang bisa mengobati gejala kurang tidur dan infeksi. Selain itu, juga mengungkapkan bahwa berendam dengan air hangat yang bersuhu 38°C selama 30 menit mampu meredakan ketegangan otot dan menstimulir produksi kelenjar otak yang membuat tubuh terasa lebih tenang dan rileks (Wahyuni, 2016)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 06 Maret 2019 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdowo,

didapatkan sebanyak 422 orang ibu hamil pada bulan Februari. Dari 422 orang ibu hamil, di desa Bakungan terdapat 22 orang ibu hamil dan sebanyak 6 orang ibu hamil yang berada di dusun Tempel.

Berdasarkan hasil wawancara penulis yang dilakukan di Dusun Tempel Desa Bakungan, Kecamatan Karangdowo, didapatkan 2 dari 6 orang ibu hamil yang mengalami nyeri kram kaki, rata-rata mengatakan bahwa selama ini hanya melakukan jalan-jalan di pagi hari, mengoleskan minyak kayu putih dan melakukan pijatan di daerah kaki untuk mengurangi munculnya kram kaki dan belum pernah mendapatkan terapi rendam kaki dengan air hangat.

Berdasarkan hasil uraian data diatas penulis tertarik untuk menerapkan “Penerapan Rendam Air Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Desa Bakungan Karangdowo Klaten”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian yaitu “ Bagaimana penerapan rendam air hangat untuk mengatasi nyeri kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan penerapan rendam air hangat untuk mengatasi nyeri kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran nyeri kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III sebelum diberikan rendam air hangat
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran nyeri kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III sesudah diberikan rendam air hangat

- c. Mendeskripsikan perkembangan nyeri kram kaki ibu hamil trimester II dan III sebelum dan sesudah diberikan rendam air hangat

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan dan ketrampilan dalam penerapan rendam kaki dengan air hangat untuk mengatasi nyeri kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III

2. Bagi Pasien

Agar pasien dapat mengaplikasikan rendam kaki air hangat terhadap dirinya sendiri. Sebagai sumber masukan dan menambah wawasan pengetahuan tentang penerapan rendam kaki dengan air hangat untuk mengatasi nyeri kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III

3. Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan masukan di masyarakat bahwa rendam air hangat sebagai sarana alternatif yang tepat untuk mengatasi nyeri kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III

4. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai acuan untuk menambah bahan ajar dan pengetahuan bagi institusi dan mahasiswa mengenai rendam kaki air hangat pada ibu hamil trimester II dan III