

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Edema kaki merupakan salah satu ketidaknyamanan kehamilan yang sering dikeluhkan ibu hamil trimester III, edema kaki ini disebabkan oleh retensi cairan dan kenaikan tekanan vena pada kaki serta penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena. Edema biasanya lebih terasa setelah berdiri lama, karena ada tekanan lebih di pembuluh darah kaki dibanding jika berbaring dan sering dirasakan ibu hamil seperti perasaan berat dan kram di malam hari (Yanti *et al.*, 2020)

Berdasarkan data WHO tahun 2017 didapat angka kejadian bengkak terjadi sekitar 80% dan menduduki posisi kedua untuk keluhan terbanyak ibu hamil. Pada ibu hamil pembengkakan yang umum terjadi pada trimester II dan trimester III sebanyak 15% ibu mengalami edema kaki atau pembengkakan kaki (Dinkes RI, 2017). Kasus edema kaki pada kehamilan atau disertai penyakit lainnya di Jawa Tengah pada tahun 2017 sebanyak 45 kasus (Dinkes Jateng, 2017). Kasus di puskesmas kecamatan Jumapolo tahun 2020 terdapat jumlah kunjungan ibu hamil yang melakukan pemeriksaan sebanyak 200 kunjungan, sebagian besar ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya sebesar 15% mengalami edema kaki.

Pengobatan non-farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan edema kaki pada ibu hamil beberapa contohnya adalah menghindari penggunaan pakaian ketat yang dapat mengganggu aliran balik vena, ubah posisi sesering mungkin, minimalkan berdiri dalam waktu lama, jangan dudukkan barang diatas pangkuan atau paha yang akan menghambat sirkulasi, mengurangi aktivitas ibu yang membuat tubuh menjadi cepat lelah dan sangat dianjurkan untuk melakukan teknik pijat kaki dan rendam air hangat dicampur kencur (Yanti *et al.*, 2020)

Berdasarkan penelitian (Zaenatushofi *et al.*, 2019) untuk lebih mempercepat penurunan derajat edema kaki dan tanpa efek samping dapat dilakukan pijat kaki dengan rendam air hangat yang dikombinasikan dengan rimpang kencur karena dalam penelitian (Manurung and Sumiwi, 2017) mengatakan bahwa penggunaan rimpang kencur memiliki efek mengatasi edema atau antiinflamasi sebesar 51,27%. Selain kencur tanaman obat yang mengandung

*flavonoid* dapat digunakan untuk peradangan atau pembengkakan diantaranya adalah daun mahkota dewa yang memiliki 27,35% dan kelopak bunga rosela merah dengan keefektifan 31,93% .

Penggunaan teknik pijat kaki dan rendam air hangat dengan campuran kencur ini terbukti efektif serta bahan yang digunakan mudah didapat dan aman bagi ibu hamil. Pijat kaki merupakan terapi berupa pemijatan perlahan pada daerah kaki yang dilakukan selama 10 menit untuk masing-masing kaki. Kemudian dilanjutkan dengan relaksasi menggunakan rendaman air hangat minimal 10 menit pada suhu air 38-40°C dan dilakukan selama 5 hari berturut-turut pada malam hari dengan campuran kencur karena kencur sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang (Zaenatushofi *et al.*, 2019).

Terapi rendam kaki dapat meningkatkan sirkulasi darah dengan cara yaitu memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan dan penerapan teknik terapi pijat kaki dan rendam air hangat dengan campuran kencur efektif mampu mempercepat dalam mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester III yang belum mendapat pengobatan (Zaenatushofi *et al.*, 2019).

*Booklet* merupakan media cetak berupa buku yang didesain untuk mengedukasi pembaca dengan tips dan strategi untuk menyelesaikan masalah yang disajikan secara singkat dan bahasa yang lugas disertai dengan gambar (Sylvia *et al.*, 2019). *Booklet* dirasa lebih efisien untuk ibu trimester III, mudah dibawa kemana-mana, lebih simple dan bisa dibaca kapanpun dan dimana saja. Penulis memilih *booklet* tentang pijat kaki dan rendam air hangat dengan campuran kencur karena banyak ibu hamil yang belum mengetahui manfaat dan cara-cara pijat kaki dan rendam air hangat dengan campuran kencur untuk mengurangi edema kaki dan untuk ibu di trimester III dianjurkan banyak istirahat dan tidak melakukan aktivitas yang banyak dan untuk memanfaatkan waktu ibu bisa membacanya sembari istirahat. Maka dengan *booklet* ini bisa menjadi sumber informasi untuk menambah pengetahuan yang tepat untuk ibu hamil trimester III dengan keluhan edema kaki.

Manfaat dari pembuatan media KIE ini adalah untuk memberikan informasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III dalam

mengatasi bengkak kaki pada saat kehamilan di trimester III dengan teknik pijat kaki dan rendam air hangat dengan campuran kencur dan diharapkan sebagai upaya menambah pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil untuk mengurangi bengkak kaki pada ibu hamil trimester III dan dapat di jadikan masukan di masyarakat bahwa teknik pijat kaki dan rendam air hangat dengan campuran kencur sebagai sarana alternatif yang tepat untuk mengatasi edema kaki pada ibu hamil trimester III .