

KARYA TULIS ILMIAH

**PENATALAKSANAAN EDEMA KAKI PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI POLINDES NUR JANNATUL
AINY, S. ST BLUMBUNGAN PAMEKASAN
(Studi Di STIKes Ngudia Husada Madura)**



Oleh:

ANISAH

NIM. 18154010024

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

**PENATALAKSANAAN EDEMA KAKI PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI POLINDES NUR JANNATUL
AINY, S. ST BLUMBUNGAN PAMEKASAN**
(Studi Di Polindes Nur Jannatul Ainy, S. ST Blumbungan Pamekasan)

NASKAH PUBLIKASI

**Di Ajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Diploma Kebidanan**



Dr. Eny Susanti, M. Keb
NIDN. 0707058302

ANISAH NIM.18154010024 Program Studi DIII Kebidanan	Dosen Pembimbing Dr. Eny Susanti, M.Keb NIDN : 0707058302
PENATALAKSANAAN EDEMA KAKI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI POLINDES NUR JANNATUL AINY, S. ST BLUMBUNGAN PAMEKASAN	
<p>ABSTRAK</p> <p>Ditengah kehamilan terjadi perubahan pada ibu hamil baik secara fisik maupun mental. Dalam keadaan hamil tubuh mulai beradaptasi kembali. Proses adaptasi tersebut dapat mengakibatkan ketidaknyamanan baik fisiologis maupun psikologis pada ibu hamil terutama pada trimester dua dan trimester tiga salah satunya adalah edema pada kaki. Edema pada kaki biasanya dikeluhkan ibu hamil pada usia kehamilan 34 minggu. Hal ini dikarenakan tekanan uterus yang semakin meningkat dan mempengaruhi sirkulasi cairan, dengan bertambahnya tekanan uterus dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Polindes Nur Jannatul Ainy, S. ST pada bulan Januari 2021 dari 10 ibu hamil trimester III, 6 orang mengalami masalah edema kaki. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa Penatalaksanaan Edema kaki pada Ibu Hamil Trimester III dengan Pijat kaki di polindes Nur Jannatul Ainy, S. ST.</p> <p>Metode yang digunakan dalam penelitian KTI adalah kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus. Penelitian dilakukan di Polindes Nur Jannatul Ainy S. ST pada bulan Maret 2021. Partisipan penelitian ini adalah 2 ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan edema kaki yang fisiologis. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi dari keluarga partisipan dang tenaga kesehatan.</p> <p>Hasil penelitian masalah pada partisipan 1 adalah edema kaki dan mudah lelah, sedangkan pada partisipan 2 edema kaki dan terasa berat ketika berjalan dan mudah lelah. Terapi yang diberikan pada partisipan 1 yaitu dilakukan pijat kaki dan pada partisipan 2 dilakukan penatalaksanaan pijat kaki. Setelah diberikan implementasi pada kedua partisipan didapatkan partisipan 1 teratasi pada hari ke empat, dan partisipan 2 teratasi pada hari ke lima.</p> <p>Berdasarkan hasil di atas diharapkan bidan dapat melakukan perannya dalam penatalaksanaan edema kaki pada ibu hamil trimester III memberikan penyuluhan tentang penyebab, dampak edema kaki pada ibu hamil, serta penanganan dengan menggunakan pijat kaki yang dapat mengatasi edema pada kaki pada ibu hamil.</p>	
<p>Kata Kunci: Kehamilan, Edema Kaki, Pijat Kaki</p>	

ANISAH NIM.18154010024 DIII Midwifery of program Study	<i>Advisor</i> Dr. Eny Susanti, M.Keb NIDN : 0707058302
THE MANAGEMENT OF FOOT EDEMA IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT POLINDES NUR JANNATUL AINY, S. ST BLUMBUNGAN PAMEKASAN	
<p>ABSTRACT</p> <p><i>During pregnancy, there are changes in pregnant women both physically and psychologically. In a state of pregnancy, the body begins to adapt again. The adaptation process can result in both physiological and psychological discomfort in pregnant women, especially in the second and third trimesters, one of which is edema in the legs. Edema in the legs is usually complained of by pregnant women at 34 weeks of gestation. This is due to the increased uterine pressure and affecting fluid circulation, with increasing uterine pressure and gravitational pull causing greater fluid retention. Based on the results of a preliminary study at the Polindes Nur Jannatul Ainy, S. ST in January 2021 out of 10 third trimester pregnant women, 6 people experienced leg edema problems. The purpose of this study is to analyze the management of foot edema in third-trimester pregnant women with a foot massage at the Polindes Nur Jannatul Ainy, S. ST.</i></p> <p><i>The method used in the study was a kualitative case study approach. The research was conducted at Polindes Nur Jannatul Ainy,S. ST in March 2021. The participants of this study were 2 third-trimester pregnant women who had complaints of leg edema. Data collection using observation interviews and documentation. The validity test offusing data triangulation from the families of participants and health workers.</i></p> <p><i>The results of the study of the problem in participant 1 were leg edema, while in participant 2 it was leg edema and felt heavy when walking. The therapy given to participant 1 was foot massage and to participant 2, foot massage was administered. After the implementation was given to both participants, it was found that participant 1 was resolved on the fourth day, and participant 2 was resolved on the five day</i></p> <p><i>Based on the above results, It is hoped that midwives cannplayaarroleein the management of leg edema in third-trimester pregnant women to provide information about the causes, effects of leg edema in pregnant women, as well as treatment using foot massage which can overcome edema in the legs in pregnant women</i></p>	
<p>Keywords: Pregnancy, Leg Edema, Foot Massage</p>	

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu perubahan untuk melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami, menghasilkan janin yang tumbuh didalam rahim ibu. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ke tiga dari bulan ke tujuh sampai 9 bulan (Prawiroharjo, 2010).

Pada masa kehamilan terjadi perubahan-perubahan pada ibu hamil baik fisik maupun psikologis. Dalam keadaan hamil tubuh mulai beradaptasi kembali. Proses adaptasi tersebut dapat mengakibatkan ketidaknyamanan secara fisiologis maupun psikologis ibu hamil terutama pada trimester II dan trimester III. Ketidaknyamanan selama masa kehamilan yaitu mual muntah, kelelahan, nyeri punggung bagian atas, peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri ulu hati, nyeri punggung bagian bawah, hiperventilasi, kesemutan, edema kaki fisiologis, dan sindrom hipotensi telentang (Iriantii, 2014).

Salah satu ketidaknyamanan yang sering dirasakan oleh ibu hamil adalah edema kaki yang normal (tidak di sertai preeklamsi atau eklamsi) terjadi sekitar 80% wanita pada saat kehamilan terutama di TM III. Menurut Penelitian Hairunisa tahun 2017 di Indonesia edema kaki dialami oleh ibu hamil trimester III, 40% edema dijumpai pada

kehamilan normal, 60% edema ditemukan pada kehamilan dengan hipertensi, 80% terjadi pada ibu hamil dengan hipertensi dan proteinuria. Berdasarkan studi awal yang dilakukan Utami pada bulan Januari-Juni 2019 di Puskesmas Sidoharjo dari 78 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan terdapat 25 ibu hamil mengalami bengkak pada tungkai kaki. Berdasarkan studi pendahuluan ketika praktek ekstra pada bulan Januari 2021 di Polindes Nur Jannatul Ainy, S. ST Blumbungan Pamekasan dari 10 ibu hamil trimester III didapatkan 6 orang wanita hamil mengalami edema kaki dan merasakan ketidaknyamanan seperti nyeri, kram dan terasa berat pada tungkai yang mengalami edema, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Pada saat hamil ibu rentan mengalami bengkak pada kaki sehingga membuat ibu merasa tidak nyaman. Tetapi, keadaan ini merupakan hal yang normal dialami ibu hamil selama bengkak pada kaki tersebut tidak disertai dengan pusing dan penglihatan kabur. Edema adalah penumpukan atau retensi cairan pada daerah luar sel akibat dari berpindahnya cairan intraseluler ke ekstraseluler (Jean, 2011). Edema kaki biasanya dikeluhkan ibu hamil pada usia kehamilan 34 minggu. Hal ini dikarenakan tekanan uterus yang semakin meningkat dan mempengaruhi sirkulasi cairan, dengan bertambahnya tekanan uterus dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar (Irianti, 2014).

Dampak yang timbul dari edema kaki pada ibu hamil bisa menunjukkan adanya tanda-tanda

bahaya dalam kehamilan salah satunya preeklamsi. Bengkak juga cukup berbahaya bagi ibu hamil karena bisa menyebabkan gangguan pada jantung, ginjal dll, sehingga menyebabkan organ tubuh tersebut tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Edema juga dapat menunjukkan adanya tanda-tanda bahaya dalam kehamilan apabila edema tersebut terdapat di daerah wajah dan ekstremitas, disertai dengan sakit kepala hebat dan penglihatan kabur akibat dari preeklamsi (Purwaningsih, 2012).

Ada beberapa cara untuk membuat ibu hamil yang mengalami bengkak pada kaki merasa nyaman akan kehamilannya, untuk lebih spesifik dengan mengubah posisi sesering mungkin, mengurangi berdiri untuk waktu yang lama, menjaga jarak strategis dari mengenakan pakaian ketat yang dapat mengganggu aliran balik vena, menjaga jarak strategis dari meletakkan benda di pangkuan atau di paha sejak itu akan mencegah sirkulasi, istirahat pada sisi yang bersih untuk memaksimalkan pembuluh darah kedua kaki, berolahraga atau berolahraga selama kehamilan, meremas atau menggosok kaki dan menyiram kaki dengan air hangat (Sinclair, 2009) dalam (Admini, dkk. 2018).

Pijat kaki sangat efektif untuk mengurangi edema kaki pada akhir kehamilan. Perawatan ini adalah salah satu syafaat yang menarik yang dapat digunakan pada pembengkakan yang jelas pada tungkai bawah dan kaki pada usia kehamilan lebih dari 30 minggu (Coban & Sirin, 2010). Gosok kaki mampu membuat langkah-langkah darah bekerja dalam rangka

mengangkut suplemen dan oksigen ke seluruh tubuh, sehingga dapat mengurangi edema dan melancarkan sirkulasi cairan dalam tubuh (Adiguna, 2016).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ilmiah ialah suatu cara yang logis, sistematis, objektif, untuk menemukan kebenaran secara ilmiah (Mukhtar, 2013). Metode penelitian pada bab ini meliputi pendekatan, lokasi dan waktu penelitian, partisipan penelitian, pengumpulan data, uji keabsahan data, analisa data dan etik penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengkajian diatas bahwa partisipan 1 mengalami keluhan Ibu mengeluh odema pada kaki ketika mengangkat barang yang terlalu berat atau setelah bekerja terlalu lama dan ibu mengeluh mudah lelah. Keluhan pada partisipan 2 yaitu Ibu mengeluh odem pada daerah kaki, berat ketika berjalan, mudah lelah, odem timbul setelah ibu bekerja terlalu berat dan lama, atau setelah berdiri terlalu lama. Ibu mengatakan mudah lelah sejak 1 minggu yang lalu.

menurut keluarga (suami) partisipan 1 sejak hamil 8 bulan ini ibu mengeluh bengkak pada daerah kaki sejak kemarin malam setelah seharian membersihkan rumah, semenjak kehamilan tua istrinya sering lelah/mudah lelah ketika melakukan aktivitas rumah tangga, sedangkan menurut (suami) partisipan 2 menurut keluarga (suami) ibu mengeluh bengkak pada kaki sejak 2 hari yang lalu setelah memindahkan barang barang yang diberikan ibunya ke rumahnya, setelah itu istrinya sering mengeluh

berat ketika berjalan dan mudah lelah.

Pada umumnya odema kaki disebabkan akibat berjalan tanpa istirahat, terutama bila dilakukan saat sedang lelah dan mekanika tubuh yang tidak tepat seperti posisi duduk berbaring, berdiri, dan berjalan yang salah. Hal ini sesuai dengan teori Tarsikah dan Silfiana (2017), odema kaki ini adalah hasil dari membungkuk tanpa batas, berjalan tanpa istirahat, memakai sepatu hak tinggi, dan mengangkat beban, terutama ketika wanita itu lelah.

Berdasarkan desain memuaskan kebutuhan sehari-hari pada desain sehat anggota 1 Makan 3 kali sehari dengan bingkisan nasi, lauk pauk, terkadang makan sayur mayur dan buah-buahan, kurang suka makanan yang asin. Minum air putih \pm 8 gelas dalam sehari, sedangkan pada partisipan 2 Makan 3x sehari dengan nasi, lauk pauk, kadang makan sayur jarang makan buah-buahan, suka makan ikan asin selama \pm sudah 2 minggu ini. Minum air putih \pm 8-10 gelas dalam sehari.

Ibu hamil yang sering makan makanan yang banyak mengandung garam rentan mengalami edema kaki dan akan semakin parah bagi ibu hamil yang sudah mengalami edema kaki seperti dalam teori (Vivin Nani L, 2011) Edema bisa menjadi lebih disesalkan bila kadar natrium dalam tubuh tinggi, karena sifat natrium (garam) menarik lebih banyak air ke dalam sistem peredaran darah. Jika air terus masuk dan pembuluh darah menjadi lebih lebar, pembuluh darah bisa pecah dan akibat pecahnya pembuluh darah akan merusak suplai nutrisi ke janin, jika

nutrisinya sudah habis. hilang itu akan menahan perkembangan embrio.

Berdasarkan pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari pada pola istirahat pada partisipan 1 dan partisipan 2 sama yaitu ketika tidur posisi kaki lebih rendah dari kepala dan tidak di alasi apapun/tidak diberikan pengganjal dan ketika tidur terkadang miring kiri, terkadang miring kanan.

Menurut keluarga (suami) partisipan 1 ketika tidur posisi kaki istrinya tidak di alasi apapun dan posisinya lebih rendah dari kepala dan juga sering bangun karena merubah posisi tidur, sedangkan menurut (suami) partisipan 2 istrinya tidak pernah memberikan pengganjal pada kaki ketika tidur dan posisinya juga lebih rendah dari kepala istrinya juga sering merubah posisi ketika tidur.

Posisi tidur dan posisi kaki ketika tidur juga mempengaruhi edema pada kaki, posisi kaki lebih tinggi dari kepala dan posisi tidur miring kiri dapat mempercepat pengembalian edema pada kaki. Hal ini sesuai dengan teori Menurut Sinclair (2010) dijelaskan bahwa edema kaki fisiologis dapat diatasi dengan menjaga jarak strategis dari penggunaan pakaian ketat yang dapat mengganggu aliran balik vena, mengubah posisi secara teratur, menjaga jarak strategis dari berdiri dalam waktu lama, tidak meletakkan benda yang berat di atas pangkuan paha karena akan melancarkan peredaran darah, istirahat pada sisi yang bersih untuk memaksimalkan pembuluh darah di kedua kaki, melakukan senam hamil, melakukan pijat kaki dan hidroterapi atau menyiram kaki dengan air hangat.

Pada hasil pemeriksaan antropometri kedua partisipan sama-sama mengalami kenaikan berat badan. Berat badan partisipan 1 sebelum hamil yaitu 49 kg, selama hamil yaitu 58 kg. Sedangkan berat badan partisipan 2 sebelum hamil yaitu 55 kg, selama hamil yaitu 65 kg. Biasanya odema kaki pada ibu hamil disebabkan bertambahnya usia kehamilan dan uterus yang membesar.

Dengan bertambah besarnya uterus dan bertambahnya berat badan ibu mengakibatkan beban pada kaki semakin bertambah sehingga meningkatkan resiko terjadinya bengkak pada kaki ibu hamil. Hal ini sesuai dengan teori Davis, D. C., 2006 dalam penelitian Junita & Hervialni, dkk (2018) menjelaskan bahwa bengkak pada kaki selama Kehamilan diaktifkan oleh perubahan dalam hormon estrogen, yang dapat meningkatkan pemeliharaan cairan. Peningkatan ini terkait dengan perubahan fisik yang terjadi pada trimester ketiga kehamilan, dengan rahim yang berkembang di samping peningkatan berat badan janin dan usia kehamilan. Pengangkatan beban ini juga akan menambah bobot kaki untuk menopang tubuh. Hal ini memicu terjadinya gangguan sirkulasi pembuluh darah di kaki yang berdampak pada munculnya edema kaki.

Berdasarkan pemeriksaan fisik pada tekanan darah dan ekstremitas didapatkan partisipan 1 tekanan darah 110/60 MmHg dan partisipan 2 120/70 MmHg. Sedangkan pada pemeriksan ektremitas kedua partisipan mengalami bengkak pada daerah yang sama yaitu mengalami bengkak pada ektremitas bawah

ketika di CRT tidak kembali dalam waktu kurang dari 2 detik, dilakukan pemeriksaan edema, didapatkan edema pada daerah dorso pedis, malleolus dan pretibial, terdapat perubahan warna kulit, tidak terdapat varises.

Bengkak pada ibu hamil dikatakan normal apabila bengkak tersebut terdapat pada daerah ekstremitas bawah dan disertai tekanan darah yang normal. Hal tersebut sesuai dengan teori (Jean, 2011) Pada saat hamil ibu rentan mengalami bengkak pada kaki sehingga membuat ibu hamil merasa tidak nyaman. Tetapi, kondisi ini merupakan hal yang normal dialami ibu hamil selama bengkak pada kaki tersebut tidak disertai dengan tensi tinggi, pusing dan penglihatan kabur.

Analisa yang didapat bersumber pada hasil pengkajian data subyektif dan objektif, yaitu pada partisipan 1 G2P1A0 UK 36 minggu 2 hari , Hidup/Tunggal, letak kepala, intra uteri, keadaan jalan lahir normal, k/u ibu dan janin baik dengan keluhan edema pada kaki sedangkan partisipan 2 G2P1A0 UK 35 minggu 6 hari, Hidup/Tunggal, letak kepala, intra uteri, keadaan jalan lahir normal, k/u ibu dan janin baik dengan keluhan edema pada kaki.

Usia kehamilan juga berkaitan dengan terjadinya bengkak pada kaki karena semakin bertambahnya usia kehamilan, ukuran uterus juga semakin bertambah sehingga meningkatkan tekanan pada kaki. Hallini sesuai dengan teori (Irianti, 2014) Edema pada kaki biasanya dikeluhkan oleh ibu hamil pada usia kehamilan 34 minggu. Hal ini dapat disebabkan oleh berat uterus yang membesar dan mempengaruhi

sirkulasi cairan, dengan meningkatnya berat uterus dan gaya tarik gravitasi menyebabkan pemeliharaan cairan yang lebih penting.

Kedua partisipan mengalami odema pada kaki, masalah partisipan 1 yaitu mudah lelah, Sedangkan pada partisipan 2 mengalami odema kaki, mudah lelah, kaki terasa berat ketika berjalan dan suka makan ikan asin.

Hasil dari triangulasi suami partisipan 1 mengatakan bahwa partisipan 1 ketika odema kaki timbul, partisipan 1 hanya istirahat terkadang duduk, tidak melakukan kegiatan apapun selama odema kaki timbul, sedangkan dari triangulasi suami partisipan 2 ketika odema pada kaki timbul, partisipan 2 mengurangi kegiatan dan beristirahat.

Ibu hamil trimester ketiga yang mengalami edema kaki memang mudah lelah dan terasa berat ketika berjalan hal tersebut dikarenakan uterus yang semakin membesar dan tekanan pada kaki juga semakin membesar sehingga retensi cairan pada kaki juga semakin membesar sehingga membuat ibu hamil merasa canggung (tidak nyaman). Hal ini sesuai dengan teori (Coban & Sirin, 2010) dalam (Nurhasanah, 2013) Edema kaki fisiologis menyebabkan kesusahan, kebesaran, dan kram di malam hari.

Intervensi ini bertujuan untuk memantau kemajuan kehamilan, tumbuh kembang janin dan mendeteksi adanya komplikasi serta menangani masalah yang terjadi pada kedua partisipan.

Berdasarkan masalah yang ada, kedua partisipan sama-sama

mendapatkan asuhan yang sama dengan tujuan setelah diberikan asuhan kebidanan dapat mengatasi masalah yang terjadi. Asuhan yang diberikan pada kedua partisipan antara lain : Beritahu hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa keadaan tersebut merupakan hal yang normal agar ibu tidak cemas, Jelaskan kepada ibu penyebab bengkak pada kaki yaitu ini bisa jadi karena rahim yang membesar berat badan dan mempengaruhi sirkulasi cairan, dengan bertambahnya berat rahim dan gaya gravitasi menyebabkan pemeliharaan cairan lebih menonjol (Irianti, 2014), Anjurkan ibu untuk mengurangi aktivitas yang berlebihan seperti mengangkat barang yang berat atau sering menggendong anak karena akan berpengaruh pada bengkak kaki, Beritahu cara menangani bengkak pada kaki yaitu hal ini dapat diatasi dengan menjaga jarak strategis dari penggunaan pakaian ketat yang dapat mengganggu aliran balik vena, mengubah posisi secara teratur, menghindari berdiri terlalu lama, tidak meletakkan benda yang berlebihan di pangkuan paha karena akan menghambat sirkulasi darah. , tidur di sisi yang bersih untuk memaksimalkan pembuluh darah di paha. kedua kaki, melakukan senam hamil, mereseapkan foot rub (penggosok nutrisi) dan hidroterapi atau menyiram kaki dengan air hangat (Sinclair, 2010), anjurkan ibu untuk mengurangi makanan yang banyak mengandung kadar natrium, Berikan ibu konseling mengenai pijat kaki, posisikan kaki ibu lebih tinggi dari posisi kepala atau dengan posisi semi-fowler, selanjutnya baluri kaki ibu dengan *olive oil*, *baby oil* atau minyak zaitun,

kemudian pijat kaki ibu dalam waktu 10-20 menit setiap hari selama 5 hari, Ajari ibu cara pijat kaki yang baik dan benar, Anjurkan ibu untuk kontrol ulang jika bengkak pada kaki tak kunjung sembuh, mengganggu aktivitas ibu, atau disertai pusing dan pandangan kabur. Hal ini sesuai dengan teori Adiguna (2016), Pijat kaki merupakan salah satu intervensi untuk mengurangi edema yang fisiologis pada kehamilan yaitu dengan cara memberikan tekanan pada daerah yang mengalami edema. Dengan memberikan terapi pijat kaki pada batas bawah ibu hamil, diperkirakan akan terjadi pergerakan cairan di daerah yang bengkak.

Proses pemulihan dari kedua partisipan lebih cepat pada partisipan pertama karena edema kaki pada partisipan pertama dapat segera teratasi dengan implementasi yang telah bidan berikan pada partisipan pertama sesuai masalah dan kebutuhan pasien yaitu melakukan pijat kaki secara rutin sehingga masalah yang mungkin terjadi bisa di cegah.

Evaluasi pada partisipan kedua mengalami edema kaki yang dapat mempengaruhi latihan kehidupan sehari-hari dan dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk, dengan pijat kaki saat kaki bengkak penyembuhan edema kaki segera tratasi dengan implementasi yang telah bidan berikan pada partisipan kedua sesuai dengan masalah dan kebutuhan pasien yaitu menganjurkan ibu untuk melakukan pijat kaki ketika edema kaki timbul dan istirahat yang cukup sehingga masalah potensial yang mungkin terjadi ini dapat di cegah. Dari hasil

diatas didapatkan bahwa setelah dilakukan pentalaksanaan masalah teratasi.

Partisipan pertama dikaji selama 4 kali kunjungan, sedangkan pada partisipan kedua dikaji selama 5 kali kunjungan dan masalah telah teratasi. Edema kaki dapat mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari dan menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Untuk mencegah hal tersebut maka dilakukan pijat kaki saat bengkak pada kaki timbul dan istirahat yang cukup.

KESIMPILAN DAN SARAN

Berdasarkan pengkajian diatas bahwa partisipan 1 mengalami keluhan Ibu mengeluh odema pada kaki ketika mengangkat barang yang terlalu berat atau setelah bekerja terlalu lama dan ibu mengeluh mudah lelah. Keluhan pada partisipan 2 yaitu Ibu mengeluh odem pada daerah kaki, berat ketika berjalan, mudah lelah, odem timbul setelah ibu bekerja terlalu berat dan lama, atau setelah berdiri terlalu lama. Ibu mengatakan mudah lelah sejak 1 minggu yang lalu.

Berdasarkan interpretasi data dasar diagnosa pada partisipan 1 G2P1A0 Usia Kehamilan 36 minggu 2 hari , Hidup, Tunggal, kepala, intrauteri, keadaan jalanmlahirhnormal, k/u bunda dan janin baik dengan keluhan odema pada kaki sedangkan partisipan 2 G2P1A0 UK 35 minggu 6 hari, Hidup/Tunggal, letak kepala, intra uteri, keadaan jalan lahir normal, k/u ibu dan janin baik dengan keluhan odema pada kaki.

Kedua partisipan mengalami odema pada kaki, masalah partisipan

1 yaitu mudah lelah, sedangkan pada partisipan 2 mengalami edema kaki, mudah lelah, kaki terasa berat ketika berjalan, suka makan ikan asin

Partisipan pertama dikaji selama 4 kali kunjungan, sedangkan pada partisipan kedua dikaji selama 5 kali kunjungan dan masalah telah teratasi. Edema kaki dapat berpengaruh pada aktivitas kehidupan sehari-hari dan menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi lebih buruk. Untuk mencegah hal tersebut maka dilakukan pijat kaki saat bengkak pada kaki timbul dan istirahat yang cukup.

Saran Teoritis

Perlunya dilakukan penelitian pada komponen lain yang dapat mempengaruhi edema kaki terhadap ibu hamil, sehingga dapat ditemukan penanganan yang lebih baik dan diharapkan dapat memperbaiki serta menyempurnakan penelitian sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.

Saran Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan serta pengalaman kesehatan dalam upaya meningkatkan kualitas pengetahuan dan dapat memberikan penyuluhan tentang penyebab, dampak bengkak kaki pada wanitahamil serta penanganan dengan memakai pijat terhadap ekstremitas bawah yang dapat mengatasi edema kaki sehingga dapat meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil terutama tentang edema kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna. 2016. *Titik Ajaib Penumpas Penyakit*, Yogyakarta: Genius Publisher. Admini & Lestari, dkk. 2018, "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*, Vol .8, no.2
- Coban, A & Sirin, A. 2010. Effect of Foot Massage to Decirease Physiological Lower Leg Edema In Late Pregnancy:A Randomiced Controlled Trial in Turkey, *International Journal of Nursing Practice*. Vol.16, pp. 454-460.
- Irianti, Bayu, dkk. 2014. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Junita & Hervialni, dkk, 2018, "Hubungan *Foot Massage* Dengan Derajat Edema pada Ibu Hamil Trimester tiga Di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekan baru", *Jurnal Ibu Dan Anak*, Vol.6, no.1
- Mukhtar. 2013. *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta : (GP Press Grup).
- Nurhasanah. 2013. Edema pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 5. no.1
- Prawiroharjo. 2010. *Kehamilan dan Persalinan pada Ibu*. Jakarta: Rineka Cipta
- Purwaningsih. 2012. *Asuhan*

- Keperawatan Maternitas.*
Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sinclair, gConstance. 2010. *Buku Saku Kebidanan.* Jakarta: EGC.
- Tarsikah, & Silfiana, Emy. 2017. Penerapan Prosedur Mekanika Tubuh Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester kedua dan Trimester Ketiga. *Buku Harian Kesejahteraan Ibu dan Bayi Baru Lahir.* Vol 1, No 1
- Vivi, Nani. 2011. *Asuhan Kehamilan untuk Asuhan Kebidanan.* Jakarta: Salemba Medika.



