

## UPAYA MENGATASI EDEMA KAKI PADA IBU HAMIL : Case Study

Sarina Ali

Program Studi DIV Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Graha Edukasi Makassar, Indonesia

Email: [sarinaali018@gmail.com](mailto:sarinaali018@gmail.com)

### ABSTRAK

Latar Belakang: Edema kaki merupakan pembengkakan pada kaki akibat dari gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstrimitas bawah karena adanya tekanan dari uterus yang membesar sehingga aliran darah dapat terhambat. Ibu hamil yang mengalami edema akan merasakan ketidaknyamanan seperti nyeri, kram, dan terasa berat pada tungkai yang mengalami edema, sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Pada ibu hamil trimester III, 75 % yang mengalami bengkak pada kaki terjadi karena gangguan sirkulasi vena peningkatan pada ekremitas bawah. Dalam laporan kasus ini saya melaporkan seorang ibu hamil usia 27 tahun, kehamilan pertama usia kehamilan 32 minggu 4 hari dengan keluhan edema pada kaki. Laporan kasus ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan penatalaksanaan kasus edema pada kaki ibu hamil untuk mengurangi resiko bagi ibu hamil dan janin. Metode yang digunakan adalah studi kasus. Penatalaksanaan yaitu pijat kaki dan rendam air hangat pada kaki yang mengalami edema selama 20 menit. Pengambilan kasus dilakukan di Puskesmas Tamalate.

*Kata kunci:* edema kaki, ibu hamil, penatalaksanaan.

### ABSTRACT

Leg edema is swelling of the legs resulting from impaired venous circulation and increased venous pressure in the lower extremities due to pressure from the enlarged uterus so that blood flow can be obstructed. Pregnant women who experience edema will feel discomfort such as pain, cramps, and a feeling of heaviness in the edematous limbs, which can interfere with daily activities. In third trimester pregnant women, 75% of those who experience swelling in the legs occur due to increased venous circulation disorders in the lower extremities. In this case report, I report a pregnant woman aged 27 years, first pregnancy, gestation age 32 weeks 4 days with complaints of edema in the legs. This case report aims to improve understanding and management of cases of edema in the legs of pregnant women to reduce the risk for pregnant women and the fetus. The method used is a case study. Treatment is foot massage and soaking the feet with edema in warm water for 20 minutes. Case collection was carried out at the Tamalate Community Health Center.

*Key words:* leg edema, pregnant women, management.

### PENDAHULUAN

Kehamilan yaitu serangkaian proses alami bagi perempuan yang dimulai dengan penyatuan sel telur (ovum) dan sperma (Spermatozoa) yang akan berkembang menjadi fetus dalam Rahim dan diakhiri dengan proses persalinan (Prima, 2022).

Pelayanan asuhan antenatal merupakan cara penting memonitor dan mendukung kesehatan dan mendeteksi kehamilan ibu. Ibu hamil sebaiknya dianjurkan mengunjungi bidan atau dokter sedini mungkin semenjak ibu merasa dirinya hamil untuk mendapatkan pelayanan atau asuhan antenatal. Pemeriksaan dan pengawasan terhadap ibu hamil sangat perlu dilakukan secara teratur. Hal ini bertujuan untuk menyiapkan seoptimal mungkin fisik dan mental ibu dan anak selama dalam kehamilan,

persalinan dan nifas sehingga didapatkan ibu dan anak yang sehat dan berkualitas (Zulaeha et al., 2021).

Macam-macam tanda bahaya kehamilan yaitu gerakan janin berkurang, kejang, demam, bengkak pada kaki wajah dan tangan, perdarahanan pervaginam, sakit kepala yang hebat, penglihatan kabur, keluar cairan pervaginam, nyeri perut yang hebat yang apabila tidak dilaporkan atau tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu dan janin(Erina, 2018).

Edema kaki merupakan pembengkakan pada kaki akibat dari gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstrimitas bawah karena adanya tekanan dari uterus yang membesar sehingga aliran darah dapat terhambat. Edema kaki pada ibu hamil dapat menjadi tanda-tanda bahaya dalam kehamilan

seperti preeklamsi yang merupakan salah satu efek samping dalam kehamilan. Ibu hamil yang mengalami edema akan merasakan ketidaknyamanan seperti nyeri, kram, dan terasa berat pada tungkai yang mengalami edema, sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari-hari (Prima, 2022).

Kehamilan adalah masa yang dinantikan oleh pasangan suami istri dan merupakan salah satu periode yang memerlukan adaptasi baik secara fisiologis dan psikologis. Sebagian besar wanita mengalami ketidaknyamanan minor pada saat hamil sampai beberapa tingkat di sepanjang kehamilan normal. Salah satu ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester ketiga yaitu edema pada kaki. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester ketiga yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan edema kaki pada ibu hamil trimester ketiga (Faniza et al., 2021).

Penelitian (Kirani & Maita, 2022) di BPM Hj. Murtinawita, SST Kota Pekanbaru menunjukkan setelah diberikan asuhan selama 5 hari dengan rendam air hangat campur kencur selama 15 menit menunjukkan adanya perubahan pada punggung kaki ibu. Pada hari ke 3 pada kaki ibu mengalami perubahan, yang awalnya pembengkakan yang dirasakan ibu sudah berkurang. Dapat disimpulkan bahwa rendaman air hangat campur kencur efektif untuk mengurangi oedema pada ibu.

Sekitar 80% ibu hamil mengalami edema tungkai pada kehamilan trimester III. Hal ini berkaitan dengan sejumlah keterbatasan aktivitas pada ibu hamil. Terapi rendam air hangat merupakan intervensi potensial untuk menghilangkan atau meminimalisir beberapa keterbatasan fungsional terkait dengan edema tungkai selama kehamilan (Saragih & Siagian, 2021).

## METODE

Metode yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus adalah bagian dari metode kualitatif yang hendak mendalami suatu kasus tertentu secara lebih mendalam dengan melibatkan pengumpulan beraneka sumber informasi. Studi kasus ini dilakukan untuk memahami lebih dalam latar belakang bentuk asuhan kebidanan pada ibu hamil Trimester III dengan edema kaki, dan untuk mengatasi masalah tersebut penulis mencoba untuk melakukan dengan penatalaksanaan pijat pada kaki dan rendam air hangat pada kaki yang mengalami edema

selama 20 menit. Pengambilan kasus dilakukan di Puskesmas Tamalate. Pengambilan kasus dilakukan pada tanggal 18 November 2023.

## LAPORAN KASUS

Melaporkan suatu kasus, pasien berusia 27 tahun mengatakan hamil anak pertama dengan usia kehamilan 32 minggu 4 hari. Riwayat abortus sebelumnya tidak ada. Pasien datang dengan keluhan kaki bengkak (edema). Riwayat keluhan pasien bekerja dan lebih banyak berdiri. Pasien merasakan pergerakan janin. Buang air besar dan buang air kecil dalam batas normal. Pasien melakukan pemeriksaan Ante natal care (ANC) teratur di Puskesmas sebanyak 6 kali dan ke dokter spesialis kandungan sebanyak 2 kali.

Riwayat penyakit yang pernah atau sedang diderita ibu tidak sedang menderita penyakit Jantung, Hipertensi, DM, Asma, Hepar, Anemia berat, PMS dan HIV/AIDS. Riwayat menstruasi ibu Mengatakan ia menarche sejak umur 12 tahun, dengan siklus 28 hari, lamanya haid 5-7 hari, tidak desminore, darah cair selama ini siklus haid ibu teratur dan saat haid ibu mengganti pembalut 3-4 kali/hari.

Pemeriksaan fisik didapatkan keadaan umum pasien baik dengan kesadaran compositis, berat badan 96 kg, tinggi badan 155 cm, IMT 39 . Tekanan Darah 120/80 mmHg, Nadi 78 kali per menit, pernafasan 20 kali per menit, suhu 36,5 C. Pada bagian mata tidak ditemukan konjungtiva pucat dan sclera ikterik. Pada pemeriksaan abdomen didapatkan Tidak ada bekas luka operasi, pembesaran perut ibu sesuai usia dengan kehamilan, terdapat linea nigra dan striae gravidarum, kandung kemih ibu kosong, palpasi abdomen TFU 27cm, pada bagian fundus teraba satu bagian besar, agak lunak, dan tidak melenting (bokong janin), Pada bagian kiri perut ibu teraba bagian-bagian kecil (ekstremitas janin). Pada bagian kanan perut ibu teraba satu tahanan yang keras, memanjang seperti papan (punggung janin), Pada bagian terbawah janin teraba satu bagian keras, bulat dan melenting (kepala janin) Kepala belum masuk PAP. Frekuensi DJJ: 132x/menit. TBJ (Formula Dare),  $TFU \times LP : 27 \times 92 = 2.484$ . (TBJ =  $\pm 2.484$  gram). Ibu tidak mengalami nyeri pinggang, posisi punggung lordosis. Ibu tidak mengalami nyeri pinggang, posisi punggung lordosis. Ekstremitas atas tidak terdapat edema dan varises, sedangkan pada bagian ekstremitas bawah bagian kanan dan kiri terdapat oedema, reflek patella (+), Pemeriksaan Protein Urine (-) negative, pemeriksaan HB: 12 gram/dL.

Penatalaksanaan pada pasien ini dengan kasus edema kaki dilakukan yaitu menganjurkan pasien untuk pijat kaki dan merendam kaki yang bengkak dengan menggunakan air yang hangat selama 20 menit setiap malam sebelum beristirahat. Keuntungan dari rendam air hangat yaitu mengurangi edema pada kaki ibu hamil, mengurangi stres, mendetoksifikasi, membuat tidur nyenyak, merelaksasikan otot dan meredakan sakit dan nyeri otot dan sendi. Pasien bersedia melakukannya dirumah dan dilakukan pemantauan berkala selama 5 hari dengan hasil yaitu pasien mengatakan edema pada kaki sudah berkurang setelah melakukan rendam kaki dengan air hangat setiap malam selama 20 menit.

## PEMBAHASAN

Penegakan diagnosis pasien dengan edema pada kaki ibu hamil berdasarkan anamnesis, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang. Dari hasil anamnesis diperoleh adanya keluhan kaki bengkak dengan usia kehamilan 32 minggu 4 hari., Riwayat keluhan pasien bekerja dan lebih banyak berdiri.

Edema pada kehamilan dipicu oleh perubahan hormon ekstrogen sehingga dapat retensi cairan. Peningkatan retensi cairan ini berhubungan dengan perubahan fisik yang terjadi pada kehamilan trimester akhir yaitu semakin membesarnya uterus seiring dengan bertambahnya berat badan janin dan usia kehamilan. Selain itu, peningkatan berat badan akan menambah beban kaki untuk menopang tubuh ibu. Hal ini akan memicu terjadinya gangguan sirkulasi pada pembuluh darah balik dikaki yang berdampak pada munculnya edema(Lestari et al., 2018).

Pada ibu hamil trimester III, 75 % yang mengalami bengkak pada kaki terjadi karena gangguan sirkulasi vena peningkatan pada ekremitas bawah. Edema pada kaki yang menggantung terlihat pada pergelangan kaki dan harus dibedakan dengan edema karena preeklamsi. Penyebab edema secara fisiologis bisa terjadi karena ibu tidak banyak melakukan aktifitas yaitu terlalu banyak diam, Edema biasanya lebih terasa setelah berdiri lama, karena ada tekanan lebih di pembuluh darah kaki dibanding jika berbaring (Aida, 2022).

Menurut Aida pijat kaki dan rendam air hangat merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat digunakan untuk ibu hamil. Pijat kaki ini merupakan terapi yang berupa pemijatan secara perlahan pada daerah

kaki dilakukan 20 menit sehari selama 3 hari di daerah yang aman tidak menimbulkan kontraksi. Penerapan pijat menggunakan gerakan kneading/meremas, dimulai dari pangkal lutut sampai paha atau boleh juga dari betis (Aida, 2022).

Terdapat penurunan derajat edema kaki pada ibu hamil setelah diberikan rendaman air hangat dan garam. Rata-rata sebelum diberikan rendaman air hangat dan garam adalah 4 point dan sesudah diberikan rendaman air hangat dan garam adalah 0 point. Ibu hamil dapat melakukan rendaman air hangat dan garam sebagai salah satu metode non farmakologi untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat edema kaki (Sawitry et al., 2020).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di dapatkan efektifitas merendam kaki di air garam untuk mengurangi derajat edema pada ibu hamil trimester III di PMB Rina Listiana Karawang tahun 2021 (Manullang, Rahmania, & Karo, 2022).

## KESIMPULAN

Bengkak atau edema pada ibu hamil trimester III, yang terjadi karena tertumpuknya unsur mineral natrium dimana sifatnya melekat ke zat air, sehingga muncul penimbunan sejumlah cairan pada sistem jaringan. Salah satu upaya mengatasi edema kaki pada ibu hamil adalah dengan cara pijat kaki dan merendam kaki ibu hamil dengan air hangat.

## SARAN

Disarankan kepada petugas kesehatan khususnya kebidanan untuk merekomendasikan kepada ibu hamil terutama yang mengalami edema dengan pemberian asuhan berupa rendam air hangat untuk mengurangi pembengkakan/edema pada kaki ibu hamil trimester tiga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aida, F. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*. Mahakarya Citra Utama.
- Erina, E. H. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Wineka Media.
- Faniza, Z., Dewi, N. R., & Nurhayat, S. (2021). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1).
- Kirani, D. M., & Maita, L. (2022). Oedema Pada Kaki Ibu Hamil Trimester Tiga Dengan Rendam Air Hangat Campur Kencur di BPM Hj. Murtinawita, SST Kota Pekanbaru

- Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), 75–80.
- Lestari, T. E. W., Widyawati, M. N., & Admini. (2018). Literatur review: 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 (JKb)*, 8(2).
- Prima, W. N. (2022). *Mengurangi Nyeri Punggung Bawah dan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III*. Pustaka Rumah Cinta.
- Saragih, K. M., & Siagian, R. S. (2021). Terapi Rendam Air Hangat Untuk Edema Tungkai Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan (JBd)*, 1(1), 50–58.
- Sawitry, Ulya, F. H., & Adepatiloy, E. J. (2020). Manfaat Rendaman Air Hangat Dan Garam Dalam Menurunkan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), 76–81.
- Zulaeha, A. A., Fitriati, S., & Afriani. (2021). Edukasi Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalate Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(1).