

ABSTRAK

Kehamilan merupakan hal fisiologis, kehamilan trimester III mengalami rasa ketidaknyaman seperti sembelit, sakit pinggang dan punggung, cemas, merasa gemuk, insomnia, sering berkemih, varises, kram tungkai, nyeri betis, tumit dan bengkak pada kaki. Edema Kaki atau pembengkakan pada kaki ditemukan sekitar 80% pada ibu hamil trimester III. Rendam air hangat sering digunakan untuk mengurangi bengkak kaki, air hangat dapat dicampur dengan kencur karena kencur sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak. Tujuan asuhan ini untuk mengetahui efektifitas rendam air hangat campur kencur untuk mengurangi bengkak kaki pada ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan adalah penelitian *deskriptif case study*. Subjek pada penelitian ini adalah seorang ibu hamil trimester III dengan bengkak kaki fisiologis. Data ini dikumpulkan dengan lembar wawancara dan lembar ceklis observasi selama 5 hari dengan memberikan intervensi rendam air hangat dengan campuran kencur. Hasil penelitian ini saat sebelum dilakukan rendam air hangat campuran kencur responden mengalami oedema kaki derajat II setelah dilakukan rendam air hangat campuran kencur responden mengalami penurunan edema kaki menjadi derajat I. Kesimpulannya yaitu rendam air hangat dengan campuran kencur memiliki keefektifitasan dalam mengurangi derajat edema kaki pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Edema, Ibu Hamil, Kencur, Rendam air hangat

ABSTRACT

Pregnancy is physiological, third trimester pregnancy experiencing discomfort such as constipation, back and back pain, anxiety, feeling fat, insomnia, frequent urination, varicose veins, leg cramps, calf pain, heel pain and swelling in the legs. Foot edema or swelling in the legs is found around 80% in the trimester III pregnant women. Soak warm water is often used to reduce swollen feet, warm water can be mixed with galingale because it is often used as traditional medicine, one of which is efficacious as a swollen compress medicine. The purpose of this care is to determine the effectiveness of soaking mixed with warm water to reduce leg swelling in trimester III pregnant women. The method used is a descriptive study of case study. The subject in this study was a trimester III pregnant woman with physiological leg swelling. The data was collected by interview sheets and observation checklist sheets for 5 days by providing warm water soak intervention with the kencur mixture. The results of this study before responding to the warm water mix with kencur mixture, the respondent experienced edema of foot edema II after warm water immersion in the mixture of kencur mixture experienced a decrease in edema of the feet to degree I. The conclusion is that soaking warm water with the kencur mixture has effectiveness in reducing the degree of foot edema in pregnant women trimester III.

Keywords: Edema, Pregnant women, Kencur, Warm water soak