

## **PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERAWATAN EDEMA KAKI PADA IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA**

## **IMPLEMENTATION OF HEALTH EDUCATION ON FOOT EDEMA CARE IN THE THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN**

**Iza Faniza<sup>1</sup>, Nia Risa Dewi<sup>2</sup>, Sri Nurhayati<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro  
Email: [izafanisa9@gmail.com](mailto:izafanisa9@gmail.com)

### **ABSTRAK**

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. Rancangan karya tulis ilmiah menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan yaitu ibu hamil trimester ketiga yang mengalami edema kaki. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan pendidikan kesehatan, tingkat pengetahuan dan perilaku ibu dalam upaya perawatan edema pada kaki mengalami peningkatan serta derajat edema pada kaki mengalami penurunan. Kesimpulan penerapan pendidikan kesehatan tentang perawatan edema kaki pada ibu hamil trimester ketiga dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku dalam perawatan edema kaki sehingga menurunkan derajat edema.

**Kata Kunci** :Edema Kaki, Ibu Hamil, Pendidikan Kesehatan

### **ABSTRACT**

Pregnancy is a period that married couples look forward to and is one that requires adaptation both physiologically and psychologically. Most women experience minor discomfort during pregnancy to some degree throughout the normal pregnancy. One of the discomfort experienced by third trimester pregnant women is edema of the legs. One of the efforts that can be made to reduce foot edema in third trimester pregnant women is by providing health education about the treatment of foot edema in third trimester pregnant women. The design of scientific papers uses a case study design. The subjects used were pregnant women in the third trimester who experienced leg edema. Data analysis was performed using descriptive analysis. The results of the application show that after health education, the level of knowledge and behavior of mothers in the treatment of edema in the feet has increased and the degree of edema in the legs has decreased. For third trimester pregnant women who experience edema in the legs, they should be able to do or apply foot care as has been stated in health education in this application.

**Keywords** : Foot edema, Pregnant Women, Health Education

## PENDAHULUAN

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. Walaupun ketidaknyamanan tidak serius, hal ini menurunkan perasaan kenyamanan dan kesejahteraan wanita<sup>1</sup>.

Salah satu ketidaknyamanan dan tanda bahaya kehamilan yang dapat dialami ibu hamil trimester ketiga yaitu edema. Edema atau pembengkakan pada tungkai bawah dan pergelangan kaki terjadi selama kehamilan, akibat penurunan aliran balik vena dari ekstremitas bawah. Sekitar 75% ibu hamil pasti mengalami pembengkakan pada kaki (edema), yang umumnya terjadi pada trimester akhir. Edema diperberat oleh posisi berdiri atau duduk dalam waktu lama<sup>1,2</sup>.

Upaya perawat dalam melakukan perawatan edema pada ibu hamil yaitu dengan memberikan pendidikan

kehatan tentang perawatan edema kaki pada ibu hamil trimester ketiga. Pendidikan kesehatan adalah program kesehatan yang dirancang untuk membawa perubahan (perbaikan), baik didalam masyarakat sendiri, maupun dalam organisasi dan lingkungannya<sup>3</sup>.

Pendidikan kesehatan tentang perawatan edema kaki pada ibu hamil trimester ketiga terdiri dari menganjurkan ibu untuk menghindari makanan tinggi garam, mengonsumsi makanan tinggi protein, dan tidak menggunakan pakaian yang ketat. Ketika ibu pada posisi berdiri atau duduk dalam waktu yang lama, ibu harus menaikkan kakinya selama 20 menit dan merubah posisi setiap 2 sampai 3 jam. Dorsofleksi kaki sering-sering ketika duduk membantu mengontraksi otot kaki dan merangsang sirkulasi<sup>1</sup>.

Tujuan penerapan pendidikan kesehatan tentang perawatan edema kaki pada ibu hamil trimester ketiga adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku terhadap

perawatan edema kaki sehingga menurunkan derajat edema.

### **METODE**

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain stadi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu ibu hamil trimester ketiga yang terdiri dari 1 ibu hamil yang mengalami edema pada kaki. Penerapan ini dilakukan selama 5 hari di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan standar operasional prosedur (SOP) dalam melakukan penerapan pendidikan kesehatan dan satuan acara penyuluhan (SAP). Alat yang digunakan dalam pengumpulan data pada intervensi karya tulis ilmiah ini meliputi kuesioner tingkat pengetahuan, lembar observasi perilaku kesehatan dan derajat edema.

### **HASIL**

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada ibu hamil trimester ketiga pada tanggal 26 Juni 2020

didapatkan karakteristik dan gambaran subyek penerapan yaitu Ny. A, berusia 24 tahun, tingkat pendidikan Sarjana (S1), pekerjaan ibu rumah tangga, subyek mengatakan mengalami bengkak pada kaki sejak usia kehamilan memasuki minggu ke-30, kehamilan subyek merupakan kehamilan pertama, sehingga subyek belum mempunyai pengalaman dalam melakukan perawatan bengkak pada kakinya. Subyek rutin memeriksakan kandungannya ke Puskesmas Purwosari dan konsultasi tentang perawatan bengkak pada kakinya. Didalam keluarga subyek tidak ada kebiasaan atau tradisi khusus pada kehamilan. Di sekitar lingkungan rumah subyek terdapat seseorang yang baru saja melahirkan dan dulu mengalami bengkak pada kakinya juga, subyek mendapat saran untuk beristirahat yang cukup supaya tidak memperburuk bengkak pada kakinya.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan setelah penerapan pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel di bawah:

**Tabel 1**  
**Tingkat Pengetahuan Subyek (Ny. A) Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Edema Kaki**

Subyek	Hasil Pengukuran			
	Sebelum Penerapan		Sesudah Penerapan Hari Ke-5	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
Ny. A	50%	Kurang	90%	Baik

Hasil pengukuran perilaku subyek dalam melakukan perawatan edema kaki sebelum dan setelah penerapan pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel di bawah:

**Tabel 2**  
**Prilaku Subyek (Ny. A) Dalam Melakukan Perawatan edema Kaki Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan**

No	Waktu Pengukuran	Hasil Observasi	
		Subyek (Ny. A)	
		Skor	Kategori
1	Hari ke-1 Sebelum Penerapan	75%	Baik
2	Hari ke-1 Sesudah Penerapan	75%	Baik
3	Hari ke-2 Sesudah Penerapan	75%	Baik
4	Hari ke-3 Sesudah Penerapan	100%	Baik
5	Hari ke-4 Sesudah Penerapan	100%	Baik

Hasil pengukuran derajat edema sebelum dan setelah penerapan pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel di bawah:

**Tabel 3**  
**Derajat Edema pada Subyek Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan**

Keterangan	Waktu Pemeriksaan				
	Hari I	Hari II	Hari III	Hari IV	Hari V
Derajat Edema	Derajat I	Derajat I	Derajat I	-	-

**PEMBAHASAN** yang memerlukan adaptasi baik secara Kehamilan adalah masa yang fisiologis dan psikologis. Sebagian dinantikan oleh pasangan suami istri besar wanita mengalami dan merupakan salah satu periode ketidaknyamanan minor pada saat

hamil sampai beberapa tingkat di sepanjang kehamilan normal. Walaupun ketidaknyamanan tidak serius, hal ini menurunkan perasaan kenyamanan dan kesejahteraan wanita<sup>1,2</sup>.

Salah satu ketidaknyamanan dan tanda bahaya kehamilan yang dapat dialami ibu hamil trimester ketiga yaitu edema. Edema atau pembengkakan pada tungkai bawah dan pergelangan kaki terjadi selama kehamilan, akibat penurunan aliran balik vena dari ekstremitas bawah. Sekitar 75% ibu hamil pasti mengalami pembengkakan pada kaki (edema), yang umumnya terjadi pada trimester akhir. Edema diperberat oleh posisi berdiri atau duduk dalam waktu lama<sup>1,2</sup>.

Upaya perawat dalam melakukan perawatan edema pada ibu hamil yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan edema kaki pada ibu hamil trimester ketiga. Pendidikan kesehatan adalah program kesehatan yang dirancang untuk membawa perubahan (perbaikan), baik didalam masyarakat sendiri, maupun dalam organisasi dan lingkungannya<sup>3</sup>.

Pendidikan kesehatan tentang perawatan edema kaki pada ibu hamil trimester ketiga terdiri dari menganjurkan ibu untuk menghindari makanan tinggi garam, mengonsumsi makanan tinggi protein, dan tidak menggunakan pakaian yang ketat. Ketika ibu pada posisi berdiri atau duduk dalam waktu yang lama, ibu harus menaikkan kakinya selama 20 menit dan merubah posisi setiap 2 sampai 3 jam. Dorsofleksi kaki sering-sering ketika duduk membantu mengontraksi otot kaki dan merangsang sirkulasi<sup>1</sup>.

Sesudah dilakukan penerapan pendidikan kesehatan tentang perawatan edema kaki pada ibu hamil trimester ketiga selama 5 hari, didapatkan bahwa pada hasil pengukuran sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan, dimana sebelum diberikan pendidikan kesehatan, tingkat pengetahuan subyek (Ny. A) termasuk dalam kategori kurang meningkat menjadi kategori baik.

Pengkajian prilaku (tindakan) yang dilakukan subyek (Ny. A) dalam

melakukan perawatan edema kaki sebelum penerapan didapatkan skor 75% dalam kategori baik. Prilaku (tindakan) yang dilakukan subyek (Ny. A) dalam melakukan perawatan edema kaki sesudah penerapan hari ke-5 mengalami peningkatan skor yaitu 100% dalam kategori baik.

Sesudah dilakukan penerapan pendidikan kesehatan tentang perawatan edema kaki pada ibu hamil trimester ketiga selama 5 hari di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara, didapatkan hasil derajat edema pada subyek (Ny. A) mengalami penurunan. Pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut, maka masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik<sup>4</sup>.

Hasil penerapan ini relevan dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Karangdoro, menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan

kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan di Puskesmas Karangdoro dengan nilai  $p\text{-value}=0,000^5$ .

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan kesehatan menurut penulis adalah faktor penyuluhan seperti adanya persiapan materi yang akan diberikan kepada subyek, menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh subyek, menggunakan intonasi yang jelas dan cara penyampaian materi kepada subyek. Selain itu, kondisi lingkungan penerapan pendidikan kesehatan pada subyek tidak berada didalam lingkungan yang ramai, tetapi pada lingkungan yang tenang dan nyaman sehingga proses penyuluhan dapat berjalan dengan baik.

## **KESIMPULAN**

Penerapan pendidikan kesehatan tentang perawatan edema kaki pada ibu hamil trimester ketiga dapat meningkatkan pengetahuan dan prilaku dalam perawatan edema kaki sehingga menurunkan derajat edema.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Reeder., Martin & Griffin, K. (2018). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga*. alih Bahasa Afiyanti, Y., Rachmawati, I N & Djuwitaningsih, S. Jakarta: EGC.
2. Hutahaean. (2013). *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
3. Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
4. Budiman & Riyanto, A. (2013). *Kapita Selekta Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
5. Sari, E., & Sudarmiati, S. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan di Puskesmas Karangdoro (*Doctoral dissertation, Diponegoro University*).