

Penerapan Rendam Air Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Dan Bengkak Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Melalui Media Video**Rinjani Khazanah Muthmainah¹, Karwati², Nia Rosmawati³, Suciati YR⁴**¹Mahasiswa Prodi D III Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi²Dosen profesi bidan STIKes Budi Luhur Cimahi³Praktik Mandiri Bidan**Koresponden: Rinjani Khazanah Muthmainah**

Alamat: Blok Sukamaju Rt 02 Rw 11 Ds. Batujajar Barat Kec. Batujajar Kab. Bandung Barat; rinjanikhazanah@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy is a natural (physiological) process. During the pregnancy process, physical changes occur that can cause discomfort, especially in the third trimester, including swollen feet. According to the World Health Organization, in 2019, there around 80% of pregnant women in the third trimester had swollen feet. 2018 Riskesdas data, as many as 2.7% of pregnant women experience swollen feet in Indonesia. In West Java province, it is estimated that around 2.44% of 100% of pregnant women still experience swollen feet. Based on data from PMB "N" Cimahi City from October - December 2023, there were 32 pregnant women in the third trimester and 7 pregnant women complained of swollen feet. One way to reduce swollen feet is to soak your feet in warm water. The media used in this case study is video, because video media has its own charm so that mothers can pay attention to all the information presented and easily understand how to soak in warm water to reduce swollen feet. The aim of this research is to provide comprehensive care to Mrs. "E" from pregnancy to contraception. The method used was a case study approach carried out on Mrs. "E" G1P0A0 starting from 35 weeks of gestation until the mother used contraception. The research subject was Mrs. "E" who experienced pain discomfort (pain scale No. 3) and swollen legs in the third trimester of pregnancy. The results of the case study show that after being given warm water soaking therapy every 15 minutes for 3 weeks and 2 days, pain (pain scale No. 0) and feet swelling decreased, while the labor, postpartum and newborn periods were normal. The conclusion from this case study is that warm water soaking is effective in reducing pain and swollen feet in Mrs. "E". The suggestion from this case study is that warm water soaking care can be given to pregnant women in the third trimester who experience discomfort, pain and swollen feet.

Keywords: Pain and Swollen feet, Warm Water Soaking, Video Usage**ABSTRAK**

Kehamilan adalah suatu proses yang alamiah (fisiologis). Selama proses kehamilan itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama di trimester III diantaranya yaitu bengkak kaki. Menurut World Health Organization, pada tahun 2019 ada sekitar 80% ibu hamil trimester III memiliki bengkak kaki. Data Riskesdas 2018, sebanyak 2,7% wanita hamil mengalami bengkak kaki di Indonesia. Di provinsi Jawa Barat diperkirakan sekitar 2,44% dari 100% ibu hamil masih mengalami bengkak kaki. Berdasarkan data dari PMB "N" Kota Cimahi, sejak Bulan Oktober - Desember Tahun 2023, terdapat 32 ibu hamil Trimester III dan sebanyak 7 orang ibu hamil mengeluh mengalami bengkak kaki. Salah satu cara untuk mengurangi bengkak kaki yaitu dengan rendam kaki menggunakan air hangat. Media yang digunakan dalam studi kasus ini adalah video, karena media video mempunyai daya tarik tersendiri, sehingga ibu dapat memperhatikan segala informasi yang disampaikan dan mudah memahami cara-cara rendam air hangat untuk meredakan bengkak kaki. Tujuan penelitian ini adalah memberikan asuhan komprehensif pada Ny. "E" dari masa kehamilan hingga kontrasepsi. Metode yang digunakan adalah pendekatan studi kasus yang dilakukan pada Ny. "E" G1P0A0 dimulai dari usia kehamilan 35 minggu sampai dengan ibu menggunakan kontrasepsi. Subjek penelitian yaitu Ny. "E" yang mengalami ketidaknyamanan nyeri (skala nyeri No.3) dan bengkak kaki pada kehamilan trimester III. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi rendam air hangat setiap 15 menit selama 3 minggu 2 hari, nyeri (skala nyeri No. 0) dan bengkak kaki berkurang, sedangkan masa persalinan, nifas dan bayi baru lahir dalam keadaan normal. Kesimpulan dari studi kasus ini yaitu rendam air hangat efektif dalam mengurangi nyeri dan bengkak kaki pada Ny. "E". Saran dari studi kasus ini adalah asuhan rendam air hangat bisa diberikan pada ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan nyeri dan bengkak kaki.

Kata kunci: Nyeri dan Bengkak kaki, Rendam Air Hangat, Pemanfaatan Video

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu proses yang alamiah (fisiologis), tetapi pada kondisi tertentu dapat berubah menjadi patologis serta jika tidak ditangani dengan sempurna bisa mengakibatkan kegawatdaruratan yang akan mengancam jiwa ibu dan janin. Setiap wanita hamil membutuhkan upaya pemantauan selama kehamilan untuk memastikan kondisi kehamilan nya berjalan dengan baik serta ibu dan janin sehat. [1]

Trimester III dimulai pada usia kehamilan 28 minggu – 42 minggu. Selama proses kehamilan ini berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan di trimester III tersebut, seperti : sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, *konstipasi*, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, *varises*, *oedema* atau kaki bengkak. [2]

Perubahan hormon estrogen dapat menyebabkan terjadinya peningkatan retensi cairan dan pembengkakan kaki selama kehamilan. Selain itu, perubahan fisik yang terjadi pada trimester III kehamilan, seperti peningkatan ukuran rahim, peningkatan berat janin, dan bertambahnya usia kehamilan ini juga dapat meningkatkan retensi cairan. Di tambah dengan berat badan ibu yang meningkat selama kehamilan, maka kaki ibu akan semakin mendapat tekanan untuk menopang tubuhnya. Hal ini akan menyebabkan sirkulasi pada pembuluh darah kaki terhambat dan akan muncul menjadi edema. [3]

Pengaruh dari bengkak kaki pada kehamilan adalah dapat menjadi gejala awal yang mengarah pada kondisi patologis dan bahkan sebagai tanda penyakit kronis yang serius pada kehamilan. Pembengkakan bisa menunjukkan masalah serius jika muncul pada wajah dan tangan, apabila bengkak tidak berkurang setelah beristirahat dan disertai keluhan fisik yang lain, hal ini dapat merupakan pertanda anemia, gagal jantung, atau *pre-eklamsi*. [4]

Menurut WHO Tahun 2019 pada trimester III kehamilan sebanyak 80% ibu hamil mengalami kaki bengkak. Pembengkakan kaki merupakan jenis bengkak yang sering terjadi selama kehamilan. Berdasarkan data Riskesdas 2018, di Indonesia sebanyak 2,7% wanita hamil mengalami bengkak kaki. Diperkirakan sekitar 2,44% ibu hamil di Provinsi Jawa Barat masih mengalami bengkak kaki. Data dari PMB “N” Kota Cimahi sejak Bulan Oktober - Desember Tahun 2023, terdapat 32 ibu hamil Trimester III. Dari 32 ibu hamil tersebut diakumulasikan kedalam presentase 100%. Dari data ibu hamil tersebut sebanyak 16 orang ibu hamil (50%) yang diberikan terapi kompres hangat karena ketidaknyamanan nyeri punggung bawah, Sebanyak 7 orang ibu hamil (20%) yang mengalami ketidaknyamanan bengkak pada kaki diberikan asuhan rendam air hangat. Sebanyak 5 orang ibu hamil (12%) mengalami ketidaknyamanan sering buang air kecil dan nyeri perut bagian bawah. Dan 4 orang ibu hamil (8%) tidak mengalami keluhan apapun.

Cara pengobatan non farmakologi yang lebih murah dan mudah adalah terapi rendam kaki. Merendam kaki menggunakan air hangat sebenarnya mudah dilakukan, murah dan tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya. Terapi rendam air hangat ini berfungsi memperbesar pembuluh darah sehingga terapi rendam kaki ini dikenal sebagai hidroterapi kaki, Manfaat lainnya dari terapi rendam air hangat ini adalah membantu meningkatkan aliran darah ke jaringan yang bengkak dengan menambah lebih banyak oksigen. [5]

Video edukasi tentang rendam air hangat ini berfungsi untuk meredakan bengkak pada kaki dilakukan secara langsung di PMB dan diberikan berbentuk video mengenai langkah-langkah rendam air hangat sebagai contoh yang bisa ibu lakukan di rumah, Hal ini dikarenakan media video mempunyai daya tarik tersendiri, sehingga ibu dapat memperhatikan segala informasi yang disampaikan dan mudah memahami cara-cara rendam air hangat untuk meredakan bengkak kaki. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur pada tahun 2023 terbukti bahwa dalam penggunaan media video tersebut dapat meningkatkan minat ibu dalam mempelajari atau memberikan asuhan yang diberikan, ibu juga dapat mengulang video tersebut sehingga ibu dapat mempelajarinya kembali. [6]

Penulis tertarik melakukan asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. “E” usia 22 tahun G1P0A0 di PMB “N” Kota Cimahi yang pada saat kunjungan kehamilan ke-6 ibu mengeluh bengkak pada kaki, sebagai upaya peningkatan kesehatan ibu dan bayi. Ny. “E” bersedia diberikan asuhan komprehensif dari mulai kehamilan sampai keluarga berencana. Pada asuhan kebidanan ini dilakukan rendam air hangat selama 7 kali berturut- turut secara rutin.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis terdorong untuk memberikan asuhan kebidanan secara komprehensif mulai dari kehamilan sampai dengan KB pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan bengkak kaki di trimester III. Hal ini diperlukan untuk mengidentifikasi kemungkinan terjadinya masalah pada ibu hamil tersebut.

Tujuan Penelitian

Tujuan studi kasus ini adalah mampu memberikan asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. “E” G1P0A0 dengan media video rendam kaki menggunakan air hangat untuk mengurangi bengkak kaki pada trimester III di PMB “N” Kota Cimahi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan cara melakukan pengkajian sampai memberikan asuhan mulai dari usia kehamilan 35 minggu, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan keluarga berencana. Subjek pada penelitian

ini adalah Ny. "E" dengan ketidaknyamanan pada trimester III yaitu nyeri dan bengkak kaki. Dalam asuhan kebidanan ini persiapan yang dilakukan ialah melaksanakan wawancara langsung kepada ibu dan suami pada kontak pertama dengan pasien selaku pengkajian informasi dini meliputi biodata, keluhan ibu, riwayat kesehatan ibu serta keluarga, riwayat perkawinan, riwayat keluarga berencana, pola kebiasaan, dan riwayat psikososial serta budaya. Observasi dilakukan pada setiap kunjungan dalam bentuk pemeriksaan kepada ibu melalui inspeksi, palpasi, auskultasi maupun perkusi serta pada kunjungan kedua kehamilan didukung dengan adanya pemeriksaan penunjang yaitu pemeriksaan laboratorium seperti cek kadar Hb. Alat yang di gunakan dalam penelitian ini adalah format pengkajian, buku KIA ibu, alat pemeriksaan kehamilan lengkap dan lembar catatan perkembangan. Hasil pemeriksaan pada kehamilan TM III didapatkan bahwa ibu mengalami nyeri dan bengkak kaki dan keadaan umum ibu terlihat menyeringai dan tergambar pada skala nyeri 3. Pelaksanaan studi kasus ini dilakukan pada pertemuan pertama, memberikan penjelasan sebelum penelitian kepada Ny."E" kemudian setelah diberi penjelasan Ny."E" mengerti dan bersedia diberikan asuhan, maka dilakukan penandatanganan *informed consent*. kemudian dilakukan pemeriksaan dan ibu menjelaskan bahwa ibu mengalami ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III terutama tentang keluhan ibu yaitu nyeri dan bengkak kaki, lalu ibu bersedia diberikan asuhan rendam air hangat untuk mengurangi nyeri dan bengkak pada kaki. Perlengkapan yang digunakan dalam riset ini merupakan format pengkajian, buku KIA, perlengkapan pengecekan kehamilan lengkap serta lembar catatan pertumbuhan. Menunjang hasil pengamatan optimal, hingga periset memakai dokumen pendukung. Dokumen ialah catatan peristiwa yang telah lalu. Dokumen pendukung ini berbentuk informasi yang diperoleh dari buku KIA. Lokasi penelitian yang di ambil adalah PMB "N" Kota Cimahi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2024 sampai dengan ibu menggunakan kontrasepsi Maret 2024. Sebelum melakukan penelitian, sudah disetujui permohonan izin penelitian dari STIKes Budi Luhur Cimahi yang akan ditunjukkan ke dan telah mendapat surat Laik Etik dengan nomor.030/D/KEPK-STIKes/I/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Asuhan Masa Kehamilan

Ny. "E" menjalani 10 kali kunjungan antenatal selama kehamilan: 3 kali pada trimester pertama (2 kali dengan bidan, 1 kali dengan dokter), 2 kali dengan bidan pada trimester kedua, dan 5 kali pada trimester ketiga (4 kali dengan bidan, 1 kali dengan dokter). Ini sesuai dengan Kemenkes RI tahun 2020 yang menyarankan minimal 6 kali kunjungan selama kehamilan: 2 kali pada trimester pertama, 1 kali pada trimester kedua, dan 3 kali pada trimester ketiga.[7]

Ny. "E" menerima pelayanan 10 T saat pemeriksaan kehamilan, yang mencakup berbagai pemeriksaan dari timbang badan hingga temu wicara jika terjadi kegawatdaruratan, sesuai dengan standar pelayanan kesehatan.[8]

Pada trimester ketiga, Ny. "E" pertama kali mengeluh nyeri dan bengkak pada kaki, yang mengganggu aktivitas sehari-harinya. Skala nyeri dinilai sebagai No. 3, dan pemeriksaan menunjukkan oedema grade 1 (kedalaman 1-3 mm, waktu pemulihan 3 detik). Kemungkinan penyebabnya adalah sering berdiri terlalu lama, yang sering dialami oleh ibu hamil karena kelebihan cairan dan tekanan pada pembuluh darah vena akibat pembesaran uterus.[9]

Penelitian oleh Widi Lestari et al. (2017) mengidentifikasi kebiasaan selama kehamilan yang memicu edema kaki, seperti berdiri terlalu lama, kenaikan berat badan berlebih, konsumsi garam yang tinggi, dan kurang minum air. [10]

Siska Maulina et al. (2017) juga menemukan bahwa berdiri lama dapat mengakibatkan perubahan pada sistem tubuh, seperti tekanan pada sendi, insufisiensi aliran balik darah, dan kelelahan otot, yang menghambat aliran darah ke jantung dan menyebabkan reflus darah di vena, mengakibatkan pembengkakan.[11]

Untuk mengatasi bengkak kaki, dianjurkan mengubah posisi secara teratur dan merendam kaki dengan air hangat. Terapi rendam air hangat ini dilakukan pada Ny. "E" sekali sehari selama 15 menit selama 3 minggu 2 hari, yang menurunkan skala nyeri dari No. 3 menjadi No. 0. Penelitian oleh Kristiova Masnita Saragih dan Ruth Sanaya Siagian menunjukkan bahwa teknik ini efektif mengurangi nyeri dan bengkak pada ibu hamil.[5]

Berendam dengan air hangat pada suhu 38 derajat selama minimal 10 menit dengan aromaterapi dapat meredakan ketegangan otot dan menstimulasi produksi hormon yang membuat tubuh lebih rileks. Terapi ini meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah, mengurangi nyeri dan oedema. Penelitian Lisnawati et al. (2023) mendukung bahwa rendam air hangat efektif menurunkan derajat oedema pada ibu hamil trimester III.[12]

Peneliti juga memberikan video tutorial terapi rendam kaki menggunakan air hangat, agar ibu bisa mengulang terapi ini di rumah. Hal ini sejalan dengan menurut Shofiatul Istiqomah et al. (2021) menunjukkan bahwa media video efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang terapi ini untuk mencegah edema kaki.[13]

2. Asuhan Masa Persalinan KALA I

Ny. "E" datang ke PMB "N" pada tanggal 9 Maret 2024 pukul 07.00 WIB dengan keluhan mulas sejak pukul 05.00 WIB, dengan gerakan janin masih aktif. Pemeriksaan menunjukkan portio lunak dan tipis, pembukaan 4 cm, his 3x10'40", DJJ 150 x/menit, dan ketuban utuh. Proses persalinan kala I berjalan normal.[14]

Ny. "E" mengeluh nyeri pinggang pada persalinan kala I saat pembukaan 4 cm, yang disebabkan oleh kontraksi rahim yang menjalar ke pinggang, panggul, perut, dan paha. Penulis memberikan perawatan pijat counter pressure selama 20 menit dan mengajarkan keluarganya cara memijat untuk mengurangi nyeri selama kontraksi. Ny. "E" merasa lebih rileks dan nyeri pinggangnya berkurang setelah menerima pijatan. Penelitian Rina Christiani (2022) menunjukkan bahwa pijat counter pressure efektif menurunkan intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif, dan penelitian Aliyn Malinda (2024) mendukung efektivitas teknik ini dalam mengurangi nyeri punggung akibat kontraksi.[15]

KALA II

Pada kala II persalinan, yang dimulai saat pembukaan serviks lengkap dan berakhir dengan lahirnya bayi, Ny. "E" mengalami kontraksi yang semakin sering dan dorongan untuk meneran. Persalinan kala II dimulai pada pukul 13.00 WIB dengan bayi lahir spontan pada pukul 13.32 WIB, berlangsung selama 32 menit, lebih cepat dibandingkan teori (2 jam untuk primipara dan 1 jam untuk multigravida) karena Ny. "E" meneran dengan baik sesuai arahan bidan dan kooperatif selama persalinan. [16]

Asuhan kala II meliputi memberikan instruksi meneran yang baik, memberikan minum teh manis di sela-sela kontraksi, dan menghadirkan orang terdekat. Setelah bayi lahir, dilakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) selama 1 jam, yang penting untuk hormon endorfin ibu, kekebalan tubuh bayi, dan kelancaran menyusui eksklusif.[16]

KALA III

Kala III persalinan, yang berlangsung dari lahirnya bayi hingga lahirnya plasenta dan selaput ketuban, berlangsung normal dengan plasenta lahir 7 menit setelah bayi lahir. Kontraksi uterus mengurangi ukuran tempat perlekatan plasenta sehingga plasenta lepas dan turun ke dalam vagina. Asuhan pada kala III meliputi pemberian 10 IU oksitosin segera setelah bayi lahir, penegangan tali pusat terkendali, dan massage fundus setelah plasenta lahir. Kala III Ny. "E" berlangsung baik karena plasenta keluar dalam waktu kurang dari 30 menit.[16]

KALA IV

Kala IV persalinan, yang berlangsung 2 jam setelah lahirnya plasenta, melibatkan pengawasan perdarahan nifas, tinggi fundus uteri, kontraksi uterus, keadaan ibu, pernapasan, dan tekanan darah. Diagnosa kala IV pada Ny. "E" dimulai dari lahirnya plasenta pukul 13.40 WIB. Asuhan meliputi observasi perdarahan postpartum ± 100 cc, tinggi fundus uteri, kandung kemih, kontraksi uterus, keadaan umum ibu, dan TTV.[16]

Pendokumentasian setiap tindakan hasil observasi dilakukan dengan mencatat kala I dalam SOAP, dan kala II dan III dalam partograf yang tidak melewati garis waspada.[16]

3. Asuhan Masa Nifas

Masa nifas adalah periode setelah lahirnya plasenta hingga alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, berlangsung sekitar 6 minggu. Selama masa nifas, Ny. "E" menjalani empat kali pemeriksaan kunjungan. Kunjungan nifas bertujuan untuk menilai status ibu dan bayi baru lahir serta mencegah, mendeteksi, dan menangani masalah yang mungkin muncul.[17]

Kunjungan pertama dilakukan 6 jam setelah melahirkan tanpa keluhan, dan ibu diberi konseling tentang cara cebok, pemberian nutrisi, tanda bahaya nifas, dan teknik menyusui.[17] Kunjungan kedua pada hari ke-7 setelah melahirkan juga tanpa keluhan. Ibu tidak menunjukkan tanda bahaya, sudah bisa BAB, dan ASI keluar banyak dengan menyusui bayi setiap 2 jam sekali. Pemeriksaan fisik normal dan pengeluaran darah berwarna merah kekuningan sesuai dengan teori lochea sanguilenta. Kunjungan nifas ini penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental ibu dan bayi, mendeteksi kesulitan, serta merawat atau merujuk jika timbul komplikasi.[17]

Kunjungan ketiga dilakukan pada hari ke-28 untuk memeriksa kondisi ibu dan memberikan konseling tentang perawatan bayi, kontrasepsi pasca persalinan, nutrisi, dan ASI eksklusif.[17] Kunjungan keempat dilakukan pada hari ke-40, di mana Ny. "E" tidak memiliki keluhan dan sudah mampu merawat bayinya dengan baik. Hal ini sesuai dengan teori dalam buku PWS KIA bahwa pelayanan kesehatan ibu nifas dilakukan dari 6 jam hingga 42 hari pasca bersalin oleh tenaga kesehatan untuk deteksi dini komplikasi, dengan kunjungan minimal empat kali.[17]

4. Asuhan Bayi Baru Lahir

Bayi Ny. "E" melakukan kunjungan sebanyak 3 pertemuan yang pertama pada 6 jam, yang kedua pada 7 hari, dan yang ketiga pada 28 hari. Hal ini sesuai dengan teori, kunjungan neonatal dilakukan sebagai berikut: KN 1 (6 – 48 jam setelah lahir), KN 2 (3 – 7 hari setelah lahir), dan KN 3 (8 – 28 hari setelah lahir). Bayi Ny. "E" menjalani tiga kali kunjungan, yaitu pada 6 jam, 7 hari, dan 28 hari.[14]

Pemberian vitamin K pada bayi baru lahir bertujuan untuk mencegah perdarahan yang dapat terjadi beberapa hari setelah lahir karena sistem pembekuan darah yang belum sempurna, yang bisa meningkatkan risiko kematian neonatal. Bayi Ny. "E" menerima vitamin K 0,5 cc dan salep mata setelah 1 jam melakukan IMD. Vaksin HB0 diberikan sebelum 24 jam untuk melindungi dari infeksi hepatitis B. Bayi Ny. "E" menerima vaksin HB0 satu jam setelah pemberian vitamin K.[14]

Bayi Ny. "E" dalam kondisi baik pada kunjungan kedua (7 hari), dan di hari ke-4 tali pusat terlepas. Bayi menyusui dengan baik, dengan ASI yang cukup banyak. Pemeriksaan fisik dan tanda-tanda vital menunjukkan bayi dalam keadaan sehat tanpa komplikasi apapun.[14]

Pada kunjungan ketiga (28 hari), bayi Ny. "E" tetap dalam keadaan baik tanpa tanda-tanda infeksi, kehangatan terjaga, dan cukup mendapat ASI dengan menyusui dengan baik. Bayi tersebut diberikan imunisasi BCG dan polio tetes I pada usia 1 bulan. Imunisasi BCG mengurangi risiko terjangkit tuberkulosis, sementara imunisasi Polio tetes diberikan untuk mencegah lumpuh layu, dengan dosis pada usia 1, 2, 3, dan 4 bulan. Imunisasi Polio suntik diberikan sekali pada usia 4 bulan untuk meningkatkan kekebalan. Bayi Ny. "E" telah menerima imunisasi BCG dan Polio 1 pada usia 1 bulan.[14]

5. Asuhan Kontrasepsi

Program Keluarga Berencana (KB) adalah bagian integral dari program pembangunan nasional, yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan ekonomi, spiritual, dan sosial budaya masyarakat Indonesia sehingga dapat terwujud keseimbangan yang baik dengan kemampuan produksi nasional.[18]

Secara teori, macam – macam kontrasepsi berikut ini cocok untuk ibu nifas yang sedang menyusui yaitu : pil KB menyusui, suntik KB yang diberikan setiap 3 bulan, IUD (alat kontrasepsi dalam rahim), AKDK (alat kontrasepsi dalam kulit), metode amenore laktasi, alat kontrasepsi sederhana, kondom, dan sterilisasi. Tujuan KB pasca melahirkan adalah untuk mencegah kehamilan dengan cara meminum obat atau menggunakan alat kontrasepsi segera setelah melahirkan, sampai dengan 42 hari atau 6 minggu kemudian.[19]

Setelah menerima informasi tentang berbagai macam kontrasepsi, Ny. "E" memutuskan untuk memilih suntik KB 3 bulan karena tidak mengganggu produksi ASI.[19]

KESIMPULAN

1. Kehamilan
Selama masa kehamilan trimester III Ny."E" mengalami ketidaknyamanan bengkak pada kaki. Diberikan asuhan rendam kaki menggunakan media video, bengkak kaki yang dialami ibu berangsur membaik.
2. Persalinan
Pada persalinan kala I fase aktif pembukaan 4, Ny."E" mengeluh merasakan sakit diarea pinggang sehingga diberi asuhan *massage counter pressure* untuk mengurangi rasa sakit diarea pinggang. Proses persalinan kala II, III, dan IV Ny."E" berjalan dengan normal tanpa ada masalah ataupun komplikasi yang menyertai.
3. Nifas
Asuhan masa nifas yang diberikan pada Ny."E" dilakukan pemeriksaan sebanyak 4 kali kunjungan yaitu nifas 6 jam, 7 hari, 28 hari dan 40 hari berlangsung dengan normal tanpa adanya masalah ataupun komplikasi yang menyertai.
4. Bayi Baru Lahir
Asuhan bayi baru lahir yang diberikan pada By. Ny."E" dilakukan pemeriksaan sebanyak 3 kali kunjungan yaitu neonatus 6 jam, 7 hari, dan 28 hari berlangsung dengan normal tanpa adanya masalah ataupun komplikasi yang menyertai.
5. Kontrasepsi
Dalam pemilihan kontrasepsi, penulis menyerahkan semua keputusan pada Ny."E" dan suami. Setelah diberikan asuhan mengenai macam-macam kontrasepsi yang cocok bagi ibu nifas dan menyusui. Ny."E" mantap memilih kontrasepsi suntik 3 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kasmianti Dan Dkk, *Buku Asuhan Kehamilan*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, (2023).
2. Hutari Puji. Eni Rumiati, "Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Penyuluhan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil TM III Di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen"vol. 1, No. 6, 2021: 473-480. Jakarta: Pustaka Barupess, (2017).
3. Selli Junita. Rully Hevriani. Fathunikmah, "Hubungan Foot Massage Dengan Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru"vol.6, No. 2, November 2017, hlm 124 -131. Surakarta: Kekata

Publisher, (2017).

4. Dhifa Mutia, Liva Maita, "Oedema Pada Kaki Ibu Hamil Trimester Tiga Dengan Rendam Air Hangat Campur Kencur di BPM Hj. Murtinawita, SST Kota Pekanbaru"vol. 1, No. 2, (2022).
5. Kristova Masnita. Ruth Sanaya Siagian, "Terapi Rendam Air Hangat Untuk Edema Tungkai Pada Ibu Hamil Trimester III" Akbid Darmo Medan,(2021).
6. Nur, P.S., Rizkiana, Rizki Syah Putri, dan Ummi Khasanah Yogyakarta, P. Asuhan Kebidanan Continuity Of Care Pada Ny. L Usia 26 Tahun di PMB Emi Narimawati Pleret Bantul. Jurnal ilmiah Multidisiplin, 2[10],5029-5041(2023).
7. S. Tyastuti, *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Palang Karaya, (2019).
8. Walyani, *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, (2017).
9. M. K. RI, "No Title EAENH," Ayan, Vol.8, no. 5, p. 55, (2019).
10. T.E. Widi Lestari, M. N. Widyawati, and A. Admini, "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," *J. Kebidanan*, vol. 8, no. 2, p. 99, (2017).
11. Siska Maulina Angriati, " Hubungan Antara Postur Kerja Berdiri Dengan Keluhan Nyeri Kaki Pada Pekerja Di PT.X."Vol.5,No.5, (2017).
12. L. Natalia, "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. "L" Kehamilan Normal Dengan Anemia Ringan Di BPM Sri Setianingsih Amd. Keb Kecamatan Megaluh Kabupaten Jombang," Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika, (2017).
13. Shofiatul Istiqomah, Norman Wijaya Gati, Hermawati."Pengembangan Media Video Rendam Air Hangat Untuk Mencegah Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III,Surakarta,(2021).
14. J. S. Jenny and Sondakh, *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir* (2017).
15. Erinda, *Aplikasi Tindakan Teknik Counterpressure Terhadap Penurunan Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Ny."S" dengan Persalinan Kala I Fase aktif di Ruang VK RSUD*. Sukoharjo, (2018).
16. A. B. Adiek, H. Erlyn, and P. N. Erinda, "Asuhan Kebidanan Pada Persalinan Normal," (2021).
17. Walyani and E. Purwoastuti, *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*.
18. M. Pertiwi, "Keluarga Berencana," Poltekkes Yogyakarta, (2019).
19. S. P. & A. D. Syalfina, *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana*. Surakarta: Kekata Publisher, (2017).