

KURANGI KELUHAN BENGGAK KAKI IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN AIR RENDAMAN SERBUK RIMPANG KENCUR

Hani Oktafiani, Linda Rofiasari, Ning Hayati, Cici Valiani

Dosen Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana

Edema atau pembengkakan pada kaki merupakan kondisi normal yang menjadi ketidaknyamanan tersendiri bagi ibu hamil. Meskipun fisiologis namun kondisi tersebut dirasa ibu hamil menghambat dirinya saat melakukan mobilisasi dan juga pandangan mengkhawatirkan dari keluarga juga siapapun yang melihatnya. Berdasarkan temuan dilapangan sebesar 66% populasi ibu hamil trimester III di Kabupaten Bandung mengalami keluhan bengkak pada kaki berupa kram dan rasa berat saat bergerak. Salah satu upaya tradisional yang mudah untuk mengupayakan kondisi tersebut yaitu memberikan asuhan sederhana aman dan mudah dilakukan serta minim efek samping karena tidak menggunakan obat-obatan kimiawi namun menggunakan bahan alam yang dibudi dayakan di lingkungan sekitar. Metode yang digunakan yaitu deskriptif dengan pendekatan *case study* pada 27 responden. Intervensi dilakukan secara komprehensif berkesinambungan dengan observasi langsung yang diterapkan selama 5 hari dengan pendampingan kader sebagai tim enumerator.

Setelah dilakukan perendaman kaki pada air rimpang kencur secara terkontrol diperoleh hasil keluhan bengkak pada kaki responden sebelum dan setelah menggunakan rendaman rimpang kencur berkurang. Berkurangnya keluhan dinilai melalui pengukuran derajat edema pada kaki yang di treatment. Secara keseluruhan responden yang mengalami edema derajat II setelah dilakukan perendaman mengalami mengurangi keluhan menjadi derajat 1 pada hari ke 3 dan hari ke 5. Kencur merupakan bahan alam herbal yang memiliki zat flavonoid, dimana zat tersebut berkhasiat dalam mengurangi keluhan inflamasi dan pembengkakan.

Pengolahan bahan rimpang kencur dengan metode serbuk dan juga besaran dosis yang digunakan dapat mempengaruhi manfaat kencur sebagai antiinflamasi. Meskipun penyembuhan edema dipengaruhi oleh beberapa factor salah satunya aktifitas gerak ibu, namun pemberian rendaman serbuk rimpang kencur secara berkala dianggap dapat menghambat pelepasan serotonin dan dapat menghambat sintesis prostaglandin dari asam arakhidonat dengan cara menghambat kerja sikloksigenase sehingga jika diberikan secara teratur dan rutin dapat meringankan gejala pembengkakan pada kaki ibu hamil. Penggunaan rendaman air serbuk rimpang kencur ini dapat digunakan sebagai upaya pelengkap asuhan yang mudah dilakukan ditempat pelayanan dasar salah satunya di praktik mandiri bidan dan diharapkan dapat dianalisis lebih lanjut mengenai pemanfaatannya pada edema dengan derajat yang lebih lanjut.

Kata kunci : Ibu hamil, Edema kaki, Rendaman serbuk kencur