

Asuhan Keperawatan Hambatan Rasa Nyaman Pada Ny. M Dengan Pemberian Pijatan Dan Rendaman Air Hangat Menggunakan Kencur Terhadap Kram Tungkai Bawah Di Desa Mandi Kapau Timur RT 01

Maulinda, Devi Rahmayanti

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. Ahmad Yani Km. 36
Banjarbaru, 70714

Email korespondensi: devi.rahmayanti@ulm.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Kram atau kejang otot pada kaki adalah berkontraksinya otot betis atau otot telapak kaki secara tiba-tiba. Otot sendiri merupakan bagian tubuh yang berfungsi sebagai alat penggerak. Kram kaki banyak dikeluhkan oleh ibu hamil, terutama pada triwulan kedua dan ketiga, bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1-2 menit. Penggunaan intervensi non farmakologis, pijat kaki dan rendam air hangat dicampur kencur merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat digunakan untuk ibu hamil. **Tujuan :** Melakukan tindakan berupa pemijatan dan rendaman kaki air hangat dengan rebusan kencur untuk mengurangi kram pada ibu hamil trimester II. **Metode :** Metode yang dipakai yaitu studi kasus dengan klien satu orang ibu hamil yang mengalami kram pada tungkai bawah, dengan diagnosis keperawatan hambatan rasa nyaman. **Hasil :** Hasilnya didapatkan Penatalaksanaan tindakan keperawatan pada Ny. M berdasarkan perencanaan tindakan keperawatan yang dibuat tercapai dimana didapatkan dari kriteria hasil relaksasi otot dari skala (2-4) banyak terganggu menjadi sedikit terganggu. Yang awalnya kram 10 menit berkurang menjadi 6 menit, terlihat dari waktu yang didapatkan setelah dilakukan pengukuran menggunakan stopwatch.

Kata-Kata Kunci: Kram tungkai bawah, Pemijatan, Rendaman air hangat dengan kencur

ABSTRACT

Background: Cramps or muscle spasms in the legs are the sudden contraction of the calf muscles or the muscles of the soles of the feet. Muscle is a part of the body that functions as a means of locomotion. Many pregnant women complain of leg cramps, especially in the second and third trimesters, the form of disturbances in the form of spasms in the calf muscles or the muscles of the soles of the feet tends to attack at night for 1-2 minutes. The use of non-pharmacological interventions, foot massage and warm water bath mixed with kencur is one of the non-pharmacological interventions that can be used for pregnant women. **Objective:** Taking action in the form of massage and soaking the feet in warm water with decoction of kencur to reduce cramps in pregnant women in the second trimester. **Methods:** The method used is a case study with a client of one pregnant woman who experienced cramps in the lower limbs, with a nursing diagnosis of comfort barriers. **Results:** The results obtained Management of nursing actions on Ny. M based on the nursing action plan that was made, it was achieved which was obtained from the criteria for muscle relaxation results from a scale (2-4) much disturbed to slightly disturbed. What was initially 10 minutes of cramps was reduced to 6 minutes, it can be seen from the time obtained after measuring using a stopwatch.

Keywords: Lower leg cramps, Massage, Warm water bath with kencur

Cite this as: Maulinda., Rahmayanti, Devi. Asuhan Keperawatan Hambatan Rasa Nyaman Pada Ny. M Dengan Pemberian Pijatan Dan Rendaman Air Hangat Menggunakan Kencur Terhadap Kram Tungkai Bawah Di Desa Mandi Kapau Timur RT 01. Nerspedia. 2023;5(2): 115-122.

PENDAHULUAN

Kata lahan basah seringkali digunakan oleh masyarakat di Indonesia. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia secara harfiah, frasa lahan basah berasal dari dua kata yaitu lahan yang bermakna ‘tanah terbuka’. Kemudian basah bermakna mengandung air atau cair, belum kering, dan banyak mendatangkan keuntungan. Maka dapat diketahui bahwa lahan basah merupakan lokasi suatu daerah yang dapat mendatangkan banyak keuntungan. Lahan basah merupakan salah satu tempat tumbuhnya berbagai macam tumbuhan yang dapat dimanfaatkan oleh manusia, salah satunya adalah tumbuhan kencur, kencur sendiri sangat mudah didapatkan di daerah lahan basah.

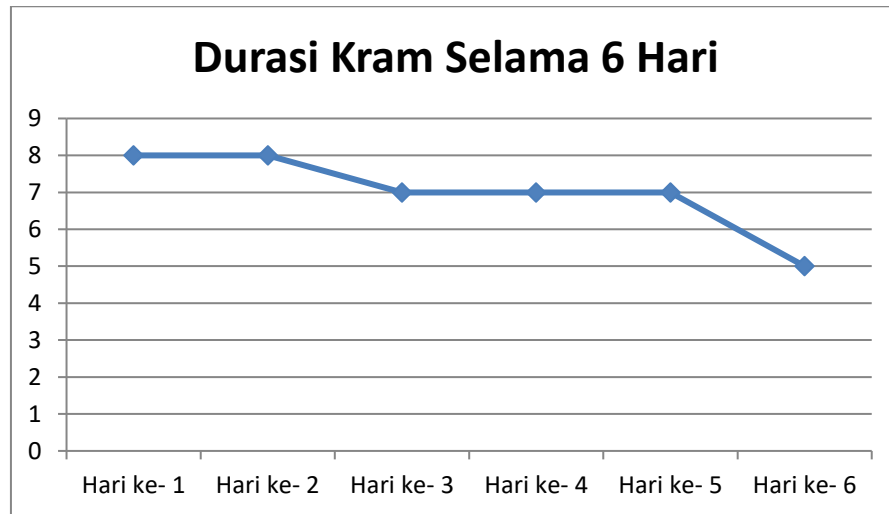
Keberadaan kencur yang melimpah di daerah lahan basah sangat mudah didapatkan sehingga tidak sulit bagi kita mencarinya untuk dimanfaatkan, baik sebagai obat tradisional maupun sebagai bumbu rempah pelengkap dapur. Rimpang Kencur sebagai antiinflamasi dapat menghambat pelepasan serotonin dan dapat menghambat sintesis prostaglandin dari asam arakhidonat dengan cara menghambat kerja siklooksigenase (17). Selain digunakan untuk mengurangi bengkak kencur dapat juga menghasilkan aromaterapi dari kandungan kencur yaitu minyak atisiri (17).

Ketidaknyamanan selama kehamilan meliputi sering buang air kecil sekitar 50%, keputihan 15%, konstipasi 40%, perut kembung 30 %, edema (bengkak) kaki 20%, kram kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Astuti, 2009 dalam (Rahmawati, Rosyidah, & Marharani, 2016), sedangkan pada penelitian (Famela, 2016). frekuensi berkemih 14%, kram

tungkai 3%, nyeri punggung 48%, sesak nafas 2%, kesemutan 1 % dan edema kaki 2%, keluhan lainnya 30%.

Perubahan kehamilan lainnya adalah perubahan hormonal yang biasanya terjadi pada trimester I (umur kehamilan 1–3 bulan) setelah konsepsi kadar hormon progesteron dan estrogen dalam tubuh meningkat. Kondisi tersebut menyebabkan mual muntah pada ibu hamil, sehingga kemungkinan besar terjadi penurunan berat badan bila terjadi mual muntah yang berlebihan. Pada trimester II (umur kehamilan 4–6 bulan) timbul gangguan seperti gatal, suhu tubuh meningkat, sulit tidur, kaki bengkak dan kram. Pada trimester III (umur kehamilan 7–9 bulan) terjadi perubahan ketidaknyamanan fisik dan mental yang membuat calon ibu stress (Famela, 2016).

Penatalaksanaan dari kram kaki salah adalah hindari mengenakan pakaian ketat yang mengganggu aliran balik vena, ubah posisi sesering mungkin, minimalkan berdiri dalam waktu lama, jangan dudukkan barang diatas pangkuan atau paha akan menghambat sirkulasi, istirahat berbaring miring kiri untuk memaksimalkan pembuluh darah kedua tungkai, lakukan olahraga atau senam hamil, menganjurkan massage atau pijat kaki, rendam air hangat (14). Penggunaan intervensi non-farmakologis, pijat kaki dan rendam air hangat dicampur kencur 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 5 hari di daerah yang aman tidak menimbulkan kontraksi (Famela, 2016). Kemudian dilanjutkan dengan relaksasi menggunakan rendaman air hangat dicampur



Gambar 1. Durasi kram selama 6 hari

dengan kencur minimal 10 menit (Famela, 2016).

METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai yaitu studi kasus dengan klien satu orang ibu hamil yang mengalami kram pada tungkai bawah, dengan diagnosis keperawatan hambatan rasa nyaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil implementasi yang dilakukan 6 hari selama 1x30 menit pada Ny. M usia 37 tahun yang mengalami masalah keperawatan Hambatan Rasa Nyaman berupa Kram pada tungkai Bawah Didapatkan hasil durasi kram (gambar 1):

Hasil penelitian ini diperoleh adanya pengurangan durasi kram yang terjadi dengan menggunakan intervensi pemijatan dan rendaman air hangat dicampur kencur. Pemijatan dilakukan selama 10 menit lalu dilanjutkan dengan melakukan perendaman

dengan air hangat dicampur kencur selama 10 menit, dilakukan sebanyak 1x dalam sehari yaitu pada saat pagi/ siang hari, intervensi ini dilakukan selama 6 hari.

Setelah dilakukan tindakan berupa pemijatan dan rendaman air hangat dicampur kencur pada klien langsung dilakukan observasi dan pada saat hari pertama dilakukan intervensi sudah ada menunjukkan terkait dengan pengurangan durasi kram yang terjadi. Pada pemberian intervensi hari pertama dan ke dua kram terjadi selama 8 menit, lalu pada hari ke tiga, hari ke empat & ke lima kram terjadi selama 7 menit, lalu pada hari ke enam kram berlangsung selama 5 menit.

Analisis Masalah Keperawatan Dengan Kram Kaki

Pengkajian yang dilakukan pada Ny. M didapatkan data bahwa Ny. M sekarang ini sedang mengalami kram pada tungkai bawah dengan usia kehamilan 20 minggu (trimester II). Klien saat ini sedang mengalami kram pada kedua kaki, dengan intensitas kram

terjadi sebanyak 2x sehari pada saat bangun tidur dan setelah melakukan aktifitas pada siang hari, dengan durasi kram yang terjadi yaitu selama 10 menit. Kram atau kejang otot pada kaki adalah berkontraksinya otot-otot betis atau otot-otot telapak kaki secara tiba-tiba. Otot sendiri merupakan bagian tubuh yang berfungsi sebagai alat penggerak. Kram kaki banyak dikeluarkan oleh ibu hamil, terutama pada triwulan kedua dan ketiga, bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1-2 menit. Walaupun singkat ,tetapi dapat mengganggu tidur karena sakit yang menekan betis atau telapak kaki (13).

Kram kaki merupakan kontraksi otot spasmodik yang menyakitkan yang dapat terjadi kapanpun selama kehamilan, tetapi lebih sering terjadi diakhir kehamilan. Kram ini lebih sering terjadi pada malam hari setelah tidur, tetapi juga dapat terjadi disiang hari. Kemungkinan penyebabnya adalah defisiensi kalsium, tekanan dari pembesaran uterus pada saraf dipanggul dan system pembuluh darah yang menyuplai ekstremitas bawah, kelelahan, demam/ menggigil, ketegangan, dan ketidakseimbangan kalsium atau fosfor. Ekstensi kaki (mendorong jari kaki) dapat membangkitkan spasme otot gastrocnemius (otot betis), menyebabkan kram kaki (Tharpe, 2008).

Untuk mencegah kram kaki, wanita hamil dapat menaikkan kaki, mempertahankan ekstremitas tetap hangat, dan menghindari mendorong jari kaki, olahraga yang teratur meningkatkan sirkulasi yang baik pada kaki, mandi air hangat sebelum waktu tidur dapat meningkatkan sirkulasi di malam hari (Reeder, 2014).

Efek dari kram kaki yang ditimbulkan yaitu kaki cepat lelah dan kesemutan. Bila ibu hamil memakai sepatu hak tinggi lebih dari 5 cm, maka posisi tubuh akan bertumpuh pada jari kaki ibu. Sehingga akan mengganggu ibu saat berjalan, karena akan menimbulkan rasa nyeri dan tidak nyaman. Dan kram kaki dapat menentukan aliran darah ke jantung dan menyebabkan varises. Jika terus dibiarkan akan mengakibatkan pembuluh darah vena bisa pecah atau terjadi akumulasi dan menyebabkan pembekuan darah (Krisnawati, 2012).

Ketidaknyamanan kehamilan trimester III meliputi sering buang air kecil sekitar 50%, keputihan 15%, konstipasi 40%, perut kembung 30 %, edema (bengkak) kaki 20%, kram kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Astuti, 2009 dalam (Rahmawati, Rosyidah, & Marharani, 2016), sedangkan pada penelitian (Famela, 2016). frekuensi berkemih 14%, kram tungkai 3%, nyeri punggung 48%, sesak nafas 2%, kesemutan 1 % dan edema kaki 2%, keluhan lainnya 30%.

Memberikan pemijatan pada ibu hamil trimester akhir dapat membantu mengurangi tekanan pada saraf dan otot, hal ini dikarenakan gerakan pijat mampu menstimulasi saraf dan otot-otot yang tegang sehingga menjadi relaks. Penggunaan intervensi non-farmakologis, pijat kaki dan rendam air hangat dicampur kencur 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 5 hari di daerah yang aman tidak menimbulkan kontraksi (Famela, 2016).

Kemudian dilanjutkan dengan relaksasi menggunakan rendaman air hangat dicampur dengan kencur minimal 10 menit. Menurut Puthusseril (2006) dalam (1) foot massage atau pijat kaki mampu memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan kualitas tidur. Kencur sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang (8).

Analisis Intervensi Terapi Komplementer (Pijatan Dan Rendaman Air Hangat Dengan Kencur) Dengan Masalah Kram Tungkai Bawah Pada Kehamilan Trimester II

Dari hasil pemeriksaan fisik pada saat melakukan intervensi didapatkan hasil TD:110/70mmhg, N:87 RR:19, T:36,4 Hb:11,5. saat ini pasien aktif mengkonsumsi tablet penambah darah yang didapatkan dari bidan desa. Keluhan utama pasien adalah pasien mengeluhkan kram tungkai bawah pada saat bangun tidur dan setelah melakukan aktifitas di siang hari, intensitas kram yang terjadi yaitu 2x sehari dengan durasi lama terjadinya kram selama 10 menit, Keadaan umum klien tingkat kesadaran kompos mentis. Intervensi yang dilakukan adalah memberikan terapi komplementer berupa pijatan dan rendaman air hangat dicampur dengan kencur.

Pemberian intervensi keperawatan dengan tindakan berupa terapi komplementer menggunakan pijatan dan rendaman air hangat dicampur kencur ini dipilih menjadi intervensi karena Memberikan pemijatan pada ibu hamil trimester akhir dapat membantu mengurangi tekanan pada saraf dan otot, hal ini dikarenakan gerakan pijat

mampu menstimulasi saraf dan otot-otot yang tegang sehingga menjadi relaks. Penggunaan intervensi non-farmakologis, pijat kaki dan rendam air hangat dicampur kencur merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat digunakan untuk ibu hamil. Menurut Puthusseril (2006) dalam (1) foot massage atau pijat kaki mampu memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan kualitas tidur. Kencur sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang (8).

Hasil penelitian ini diperoleh adanya pengurangan durasi kram yang terjadi dengan menggunakan intervensi pemijatan dan rendaman air hangat dicampur kencur. pemijatan dilakukan selama 10 menit lalu dilanjutkan dengan melakukan perendaman dengan air hangat dicampur kencur selama 10 menit, dilakukan sebanyak 1x dalam sehari yaitu pada saat pagi/ siang hari, intervensi ini dilakukan selama 6 hari.

Setelah dilakukan tindakan berupa pemijatan dan rendaman air hangat dicampur kencur pada klien langsung dilakukan observasi dan pada saat hari pertama dilakukan intervensi sudah ada menunjukkan terkait dengan pengurangan durasi kram yang terjadi. Pada pemberian intervensi hari pertama dan ke dua kram terjadi selama 8 menit, lalu pada hari ke tiga, hari ke empat & ke lima kram terjadi selama 7 menit, lalu pada hari ke enam kram berlangsung selama 5 menit.

Tidak ada hambatan saat melakukan intervensi selama 6 kali pertemuan dikarenakan klien selalu berada di rumah sehingga bisa menyepakati waktu dilakukan

intervensi yaitu pada pagi/siang hari setelah klien melakukan aktifitas. Selama dilakukan intervensi klien selalu kooperatif dan memperhatikan setiap gerakan pemijatan dan cara merendamkan kaki pada air hangat yang dicampur dengan kencur.

KETERBATASAN

Keterbatasan penelitian adalah tidak terkaji masalah utama terkait dengan kram yang terjadi, pasien tidak bisa meminum susu sehingga bisa saja kram terjadi akibat kurang kalsium, dan jika kram terjadi pada tengah malam akan menyulitkan jika harus berendam dan melakukan pemijatan pada bagian kaki yang kram, peneliti tidak dapat menyarankan terkait minum susu untuk mengatasi kram yang terjadi dikarenakan pasien tidak bisa minum susu.

ETIKA PENELITIAN

Dilakukan *inform consent* secara lisan dengan menanyakan terkait ketersediaan klien untuk diberikan intervensi terapi relaksasi (pemijatan dan rendaman air hangat menggunakan kencur) selama 6 hari dan menjaga kerahasiaan klien. Klien bersedia, sehingga dilakukan pengkajian keperawatan sampai evaluasi keperawatan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada terjadinya konflik selama penelitian dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Lambung Mangkurat, Dekan Fakultas Kedokteran, Ketua Prodi

Ilmu Keperawatan, dosen pembimbing 1, penguji 1, kepada orang tua serta keluarga yang telah memberikan semangat dan motivasi sehingga Karya Tulis Ilmiah Ners ini dapat diselesaikan dengan baik.

PENUTUP

Pemberian intervensi berupa pemijatan dan rendaman air hangat menggunakan kencur dilakukan selama 6 hari dengan waktu kunjungan selama 1x30 menit, intervensi tersebut dipilih karena sesuai dengan kondisi pasien saat ini, dimana pasien sedang mengalami kram pada tungkai bawah. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi akhir pemberian intervensi selama 6 hari dengan waktu 1x30 menit didapatkan hasil bahwa tindakan keperawatan berupa pemijatan dan rendaman air hangat menggunakan kencur pada Ny. M berdasarkan perencanaan tindakan keperawatan yang telah dibuat tercapai dimana didapatkan dari kriteria hasil relaksasi otot dari skala (2-4) banyak terganggu menjadi sedikit terganggu. Yang awalnya durasi kram terjadi selama 10 menit lalu berkurang menjadi 5 menit setelah dilakukan intervensi berupa pemijatan dan rendaman air hangat dicampur dengan kencur, terlihat dari waktu yang didapatkan setelah dilakukan pengukuran menggunakan stopwatch.

REFERENSI

1. Afianti, N, & Mardhiyah, A, 2017, Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU, Jurnal Keperawatan Padjadjaran, Vol.5,No.1.
2. Damarsanti, P, Anggraini, R, & Setianingsih, 2018, Pengaruh rendam

- kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM 3 di Puskesmas Kendal, Nurscope : Jurnal Keperawatan Pemikiran Ilmiah, Vol.4, No.1
3. Diana, Sulis, 2017, Model Asuhan Kebidanan Continuity Of Care, Surakarta: CV, Kekata Group.
 4. Effendi R, Hana S, Abdul M, 2018, Pemahaman tentang lingkungan berkelanjutan, eJournal Undip Vol.18, No.2.
 5. Hasanah NA, F, N, Ellin Febrina, Ade Zuhrotun, 2011, Analisis Kandungan Minyak Atsiri Dan Uji Aktivitas Anti inflamasi Ekstrak Kencur (*Kaempferia Galaga L*), Jurnal Matematika dan Sains, Vol.16, No.3.
 6. Kartikasari & Nuryanti, 2016, Pengaruh Endorphin Massage terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil, Lamongan: STIKES Muhammadiyah.
 7. Maisi, S, Suryono, S, Widyawati, M, N, Suwondo, A, & Kusworowulan, S, 2017, Effectiveness Of Lavender Aromatherapy and Classical Music Therapy in Lowering Blood Pressure in Pregnant Women With Hypertension Belitung', Nursing Journal, Vol.3, No.6
 8. Miranti, L, 2009, Pengaruh Konsentrasi Minyak Atsiri Kencur (*Kaempferia galangan*) dengan Basis Salep Larut Air terhadap Sifat Fisik Salep dan Daya Staphylococcus aureus secara In Vitro, Skripsi, Fakultas Muhammadiyah Surakarta.
 9. Permady, G, G, 2015, Pengaruh merendam kaki dengan air hangat lansia di wilayah kerja puskesmas astana langgar kec. losari jawa barat, uin Jakarta repository
 10. Sulistyawati, Ari, 2012, Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan, Jakarta: Salemba Medika. Sutanto, Andina Vita dan Fitriana, Yuni, 2018, Asuhan Pada Kehamilan, Yogyakarta: Pustaka Baru.
 11. Syafrudin, 2011, Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja, Keluarga, Jakarta: Trans Info Media.
 12. Syafrudin, 2011, Manajemen Mutu Pelayanan Kesehatan Untuk Bidan, Info Medika.
 13. Sinclair, Constance, 2009, Buku Saku Kebidanan, Jakarta : EGC. Swearingen, Pamela L, 2016, All-in-One Nursing Care Planning Lansia dan Masyarakat, Jakarta: CV, Trans
 14. Resource: Medical-Surgical, Pediatric, Maternity, and Psychiatric-Mental Health (4th ed), Canada : Elsevier.
 15. Tucker, Susan Martin, 2007, Standar Keperawatan Pasien Perencanaan Kolaboratif dan Intervensi Keperawatan, Jakarta : EGC.
 16. Tri Endah W L, dkk, Literature Review: Penerapan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edem kaki Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas I Wangon, Banyumas.

17. Wagiyo, Ns, Putranto, 2016, asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal & bayi baru lahir fisiologis dan patologis, Yogyakarta : CV.Andi.
18. Walyani, E, S, 2015, Asuhan Kebidanan pada Kehamilan, Yogyakarta: Pustaka Baru. Widatiningsih, S dan Dewi, C.H.T, 2017, Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan, Yogyakarta: Trans Medika.
19. Yanti Damai, 2017, Konsep Dasar Asuhan Kehamilan, Bandung: PT Refika Aditama