

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik pada ibu hamil cenderung menurun terutama pada trimester III akibat perubahan fisiologis kehamilan serta kekhawatiran bahwa aktivitas fisik dapat memengaruhi kondisi kehamilan. Penurunan aktivitas fisik menyebabkan kontraksi otot tungkai berkurang sehingga aliran balik vena dari ekstremitas bawah menjadi kurang optimal. Kondisi tersebut meningkatkan penumpukan cairan pada jaringan pretibia dan berkontribusi terhadap terjadinya edema. Edema pretibia merupakan ketidaknyamanan umum yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III. Kondisi ini bersifat fisiologis dan tidak termasuk keadaan patologis apabila tidak disertai dengan preeklamsia, namun keluhan yang ditimbulkan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil. Edema pretibia menyebabkan rasa berat pada tungkai, kram kaki, serta keterbatasan mobilitas yang menghambat aktivitas berjalan, berdiri, dan melakukan pekerjaan rumah tangga. Kurangnya aktivitas fisik selama kehamilan menyebabkan penumpukan cairan interstisial pada daerah pretibia menjadi lebih nyata dan menetap, sehingga dapat menurunkan kenyamanan serta kualitas hidup ibu hamil meskipun edema bersifat fisiologis (Fitriani et al., 2022).

Edema pretibia tidak ditujukan untuk dihilangkan sepenuhnya, namun keluhan yang ditimbulkan perlu dikurangi melalui penatalaksanaan yang tepat. Keterbatasan aktivitas fisik pada ibu hamil trimester III menjadikan edema pretibia

sebagai keluhan yang semakin dirasakan, terutama pada ibu hamil yang jarang melakukan aktivitas fisik. Keadaan ini menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam pengelolaan edema pretibia fisiologis.

Prevalensi edema pretibia dilaporkan terjadi pada 35–80% kehamilan normal pada trimester akhir secara global (Mollaelahi & Shahali, 2023; Rafique et al., 2023). Data dari Departemen Kesehatan RI tahun 2008 dikutip oleh Anggraeni & Sari, (2021) menunjukkan bahwa 80% wanita hamil di Indonesia mengalami keluhan bengkak pada kaki, 45% bengkak pada kaki karena penyakit penyerta misalnya hipertensi, 35% karena faktor fisiologis pada kehamilan. Ibu. Studi pendahuluan yang dilakukan pada Desember 2025 di Desa Pandanmulyo, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang menunjukkan terdapat 23 (100%) ibu hamil trimester II dan III mengalami edema pretibia fisiologis. Hasil wawancara pendahuluan terhadap empat ibu hamil menunjukkan bahwa responden cenderung mengurangi aktivitas fisik seiring bertambahnya usia kehamilan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh kekhawatiran bahwa aktivitas fisik dapat membahayakan ibu maupun janin. Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan sirkulasi darah dan aliran balik vena dari ekstremitas bawah menjadi kurang optimal sehingga memperberat terjadinya edema pretibia. Tingginya prevalensi edema pretibia pada tingkat global, nasional, dan lokal menunjukkan bahwa kondisi tersebut merupakan masalah umum pada kehamilan yang berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan dan keterbatasan aktivitas pada ibu hamil trimester lanjut.

Aktivitas fisik yang rendah pada kehamilan trimester III memperberat proses tersebut karena kerja pompa vena otot tungkai tidak berlangsung optimal. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kontraksi otot tungkai berkurang sehingga aliran balik vena semakin terhambat dan penumpukan cairan interstisial meningkat. Proses fisiologis ini menjelaskan mengapa edema pretibia sering dirasakan lebih berat pada ibu hamil dengan aktivitas fisik yang terbatas.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan edema pretibia fisiologis diarahkan pada peningkatan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kehamilan. Aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan sirkulasi perifer dan mendukung aliran balik vena melalui kontraksi otot tungkai sehingga membantu mengurangi penumpukan cairan interstisial pada ekstremitas bawah.

Aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki melibatkan kontraksi otot tungkai secara ritmis yang berperan sebagai pompa vena. Mekanisme ini membantu memperlancar aliran balik vena dan mengurangi akumulasi cairan interstisial pada daerah pretibia. Aktivitas berjalan mudah dilakukan oleh ibu hamil, tidak memerlukan biaya, tidak membutuhkan alat khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri sesuai kemampuan ibu, sehingga bersifat aplikatif dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edema pretibia merupakan keluhan yang umum pada ibu hamil trimester III. Studi oleh Firdaus, 2022; Mappanyukki & Jayadilaga, 2024; Shen et al., 2025 menunjukkan bahwa intervensi latihan terstruktur, termasuk jalan kaki dan latihan khusus ekstremitas, mampu menurunkan derajat edema tungkai secara signifikan. Penelitian mengenai jalan

kaki selama kehamilan menunjukkan manfaat terhadap peningkatan sirkulasi dan kesehatan maternal melalui aktivitas fisik yang tidak memerlukan biaya, tidak membutuhkan alat, dan mudah dilakukan oleh ibu hamil. Belum ditemukan penelitian yang menghubungkan jalan kaki dalam menurunkan edema pretibia fisiologis pada ibu hamil. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang memerlukan kajian untuk menentukan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aplikatif, dan berbasis bukti dalam penatalaksanaan edema pretibia pada kehamilan.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh jalan kaki terhadap derajat edema pretibia pada ibu hamil?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh jalan kaki terhadap derajat edema pretibia pada ibu hamil.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi derajat edema pretibia pada ibu hamil sebelum dilakukan jalan kaki.
2. Mengidentifikasi derajat edema pretibia pada ibu hamil sesudah dilakukan jalan kaki.

3. Menganalisis pengaruh jalan kaki terhadap derajat edema pretibia pada ibu hamil.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kebidanan khususnya terkait penatalaksanaan edema pretibia pada ibu hamil. Hasil penelitian dapat menjadi referensi ilmiah berbasis bukti terutama dalam pemilihan metode latihan yang aman dan mudah diterapkan untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat edema pretibia fisiologis pada kehamilan. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain dalam mengembangkan kajian serupa pada populasi dan desain penelitian yang lebih luas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Ibu Hamil

Memberikan alternatif nonfarmakologis yang aman, tanpa biaya dan mudah dilakukan dalam membantu mengurangi keluhan edema pretibia sehingga dapat meningkatkan kenyamanan, mobilitas, dan kualitas hidup ibu selama kehamilan.

2. Bagi Bidan

Memberikan dasar bukti ilmiah mengenai aktivitas fisik jalan kaki dalam menurunkan edema pretibia pada ibu hamil yang dapat diimplementasikan dalam praktik asuhan Kebidanan

3. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman akademik dan keterampilan dalam penerapan mata kuliah metode penelitian serta penyusunan karya ilmiah berbasis bukti sebagai bekal pengembangan kompetensi.