



PENGARUH RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT DAN KENCUR TERHADAP PENURUNAN EDEMA KAKI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Lilis Kurniawati¹, Winarni²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email: 202016021.students@aiskauniversity.ac.id

ABSTRAK

Edema kaki pada ibu hamil rata-rata 80% terjadi pada trimester III yang disebabkan oleh peningkatan ACTH, testosteron, progesteron, estrogen yang dapat meningkatkan retensi air. Edema bisa menjadi pertanda adanya masalah serius seperti anemia, gagal jantung dan pre-eclampsia. Salah satu penatalaksanaan edema secara non-farmakologis yaitu rendam kaki dengan air hangat dan kencur. Air hangat berfungsi memperlebar pembuluh vena. Kencur mengandung flavonoid yang memiliki efek anti-inflamasi. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh rendam kaki dengan air hangat dan kencur terhadap penurunan edema kaki pada ibu hamil trimester III. Metode: Jenis penelitian kuantitatif metode pre eksperiment dengan design penelitian tipe one group pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling dengan 23 responden. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil: Sebelum diberikan intervensi ibu hamil mengalami edema kaki pada derajat II sebanyak 10 responden (43,5%), ibu hamil sesudah diberikan intervensi mengalami edema pada derajat I sebanyak 12 responden (52,2%). Ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat dan kencur terhadap penurunan edema kaki pada ibu hamil trimester III dengan p-value < 0,001. Kesimpulan: Ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat dan kencur terhadap penurunan edema kaki pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Jatiyoso.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Rendam Kaki Air Hangat Dan Kencur, Edema.

ABSTRACT

Foot edema in pregnant women on average 80% occurs in trimester III caused by increased ACTH, testosterone, progesterone, estrogen which can increase water retention. If not treated immediately, edema can be a sign of serious problems such as anemia, heart failure and pre-eclampsia. One of the non-pharmacological implementations of edema is to soak the feet with warm water and kaempferia galanga l. Warm water works to widen the veins. Kaempferia galanga l contain flavonoids that have anti-inflammatory effects. Objective: To find out the effect of soaking feet with warm and kaempferia galanga l water on the reduction of foot edema in pregnant mothers of the third trimester. Methods: Quantitative research type pre-experimental method with research design type one group pretest-posttest. Sampling technique used consecutive sampling with 23 respondents. Data analysis using the Wilcoxon test. Results: Prior to the intervention the pregnant woman had edema of the legs



at degree II as many as 10 respondents (43.5%), pregnant women after intervention developed edema at degree I as much as 12 respondents (52.2%). There is an influence of soaking feet with warm water and kaempferia galanga l on the reduction of foot edema in pregnant women in the third trimester with a p-value < 0,001. Conclusion: There is an effect of soaking feet with warm water and kaempferia galanga l on the reduction of foot edema in pregnant mothers of trimester III in the UPT Puskesmas Jatiyoso.

Keywords: *Pregnant mother, soaking feet in warm water and kaempferia galanga l, edema.*

PENDAHULUAN

Perubahan fisik selama kehamilan dapat menimbulkan keluhan terutama pada trimester ketiga, seperti sering buang air kecil, nyeri punggung, susah tidur, rasa tidak nyaman pada perineum, kram otot kaki, dan pembengkakan pergelangan kaki atau edema (Dewi & Nancy, 2023). Edema terjadi karena perut ibu hamil semakin membesar menyebabkan tekanan pada rahim sehingga menghambat aliran darah ke pembuluh darah vena (Dey et al., 2022). Pembengkakan saat hamil dipicu oleh perubahan hormonal seperti peningkatan ACTH, testosteron, progesteron, dan estrogen yang dapat meningkatkan retensi air (Sirait et al., 2022).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan prevalensi edema kaki pada ibu hamil trimester tiga di Indonesia mencapai 80% (Sari et al., 2023). Provinsi Jawa tengah data tertinggi edema pada usia ibu 35-39 tahun sebanyak 4,04% dan pada usia ibu 45-49 tahun 5,65% (Risikesdas, 2018). Kejadian edema Kabupaten Karanganyar ditunjukkan berdasarkan 200 pemeriksaan ANC yang dilakukan di puskesmas Kecamatan Jumapolo, keluhan terbanyak yaitu ketidaknyamanan ibu hamil salah satunya mengalami edema pada kaki sebanyak 15% (Tifam, 2023). Efek dari edema dapat mengakibatkan nyeri dan bengkak di kaki hingga demam (Ali et al., 2020). Bengkak bisa menjadi pertanda adanya masalah serius jika muncul di wajah, tangan dan disertai gejala fisik lainnya pertanda adanya anemia, gagal jantung, atau preeklampsia (Cahaya, 2021).

Penatalaksanaan edema tungkai antara lain menghindari penggunaan pakaian ketat yang menghambat aliran balik vena, mengubah posisi sesering mungkin, membatasi berdiri dalam jangka waktu lama, meninggikan kaki ketika tidur, lakukan olah raga selama hamil, anjurkan pijat kaki, rendam kaki air hangat (Yanti et al., 2020).

Pengaruh rendam air hangat dan kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil adalah dapat melebarkan pembuluh darah dan memudahkan darah mencapai jantung dan membantu mengeluarkan cairan ekstraseluler dari tubuh (Saragih, 2021). Rendam air hangat sangat mudah dan bisa dilakukan oleh siapa saja, murah dan tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya (Astuti & Rumiayati, 2022). Kencur mengandung polifenol, triterpenoid, tanin, kuinon, dan flavonoid yang memiliki efek anti pembengkakan dan anti inflamasi yang sangat baik (Wulan et al., 2023). Rimpang kencur mampu mengatasi edema dan peradangan sebesar 51,27%, daun mahkota dewa efektif 27,35%, daun ubi jalar efektif 20,93%, kelopak rosela merah memiliki khasiat 31,93%, serta daun dan buah asam jawa memiliki khasiat 47,9% (Yanti et al., 2020).

Penelitian di BPM Hj. Ramayati Pohan Kabupaten Aceh Singkil menunjukkan bahwa kombinasi pijat kaki dan merendam kaki dalam air hangat yang dicampur parutan kencur efektif mengurangi pembengkakan kaki pada ibu hamil (Wulan et al., 2023). Penelitian yang dilakukan di Klinik Satria Mekar menunjukkan bahwa pijat kaki dan berendam di air hangat yang di campur kencur efektif mengatasi edema kaki pada ibu hamil (Setianingsih & Fauzi, 2022).

Menurut hasil studi pendahuluan wilayah Kabupaten Karanganyar di 3 puskesmas terdapat kasus edema kaki pada ibu hamil trimester III cukup banyak di puskesmas Jatiyoso. Peneliti melakukan wawancara terhadap 5 orang ibu hamil yang mengalami edema kaki pada kehamilan trimester III. Ibu hamil mengeluh merasa tidak nyaman disertai rasa kaki berat dan tebal, cepat lelah, serta sering kram. Berdasarkan data ANC terpadu di Puskesmas Jatiyoso dari bulan Agustus 2023-Januari 2024 sebanyak 364 kunjungan terdapat kasus edema kaki sebanyak 32 kasus terhitung dari bulan November 2023-Januari 2024.

Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh rendam kaki dengan air hangat dan kencur terhadap penurunan edema kaki pada ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode pre eksperiment dengan design penelitian tipe one group pretest-posttest yang merupakan rancangan eksperimen dengan cara dilakukan pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberikan perlakuan. Kelompok perlakuan di ukur derajat edemanya sebelum diberikan perlakuan rendam kaki dengan air hangat dan kencur selama 10 menit, kemudian di ukur kembali derajat edemanya setelah diberikan perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Jatiyoso. Waktu penelitian dimulai dari 22 Maret 2024-5 Mei 2024. Populasi yang peneliti ambil adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami edema kaki di Puskesmas Jatiyoso dari bulan November 2023- Januari 2024 sebanyak 32 ibu hamil yang mengalami edema kaki. Berdasarkan hasil perhitungan sampel penelitian di atas maka jumlah sampel penelitian ini sebanyak 23 responden yang mengalami edema pada kehamilan trimester III yang telah memenuhi kriteria sebagai berikut: Kriteria inklusi (Bersedia menjadi responden, bu hamil yang mengalami edema fisiologis yaitu tekanan darah normal dan tidak disertai protein urine positif). Kriteria eksklusi : (Ibu hamil dengan kesadaran menurun, ibu hamil dengan diabetes mellitus, ibu hamil yang kehilangan sensasi perifer. Pitting edema digunakan untuk mengukur variabel dependen (terikat) derajat edema. Pembengkakan kaki diukur sebelum dan sesudah tindakan dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dengan skala ukur: Derajat 0 : Tidak ada edema klinis. Derajat I : Kedalaman 1-3 mm dengan waktu kembali 3 detik. Derajat II : Kedalaman 4-5 mm dengan waktu kembali 5 detik. Derajat III : Kedalaman 6-7 mm dengan waktu kembali 7 detik. Derajat IV : Kedalaman > 7 mm dengan waktu kembali \geq 8 detik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi yang dikumpulkan langsung dari responden yang memenuhi kriteria inklusi.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Ibu Hamil

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Di UPT Puskesmas Jatiyoso

Keterangan	Jumlah (f)	Persentase
Usia Responden (tahun)		
< 20	0	0%
20-35	21	91,3%
>35	2	8,7%
Usia Kehamilan		
28-31 minggu	4	17,4%

32-35 minggu	9	39,1%
>36 minggu	10	43,5%
Paritas		
Primigravida	11	47,8%
Multigravida	12	52,2%
Pekerjaan		
IRT	12	52,2%
Wiraswasta	9	39,1%
PNS	2	8,7%
Total	23	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan data pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden ibu hamil trimester III sebagian besar berusia antara 20-35 tahun sebanyak 21 responden (91,3%). Responden ibu hamil trimester III sebagian besar berada pada usia kehamilan >36 minggu (43,5%) dan berada pada kehamilan multigravida sebanyak 12 responden (52,2%). Sebagian besar responden bekerja sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 12 responden (52,2%).

Distribusi Frekuensi Derajat Edema Kaki Sebelum dilakukan Rendam Kaki Air Hangat Dan Kencur Di UPT Puskesmas Jatiyoso

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Derajat Edema Kaki Sebelum dilakukan Rendam Kaki Air Hangat dan Kencur

Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III	F	Persenta se
Derajat 0	0	0
Derajat I	1	4,3%
Derajat II	10	43,5%
Derajat III	9	39,1%
Derajat IV	3	13%
Total	23	100%

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa derajat edema pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi rendam kaki dengan air hangat dan kencur sebagian besar responden memiliki edema kaki dengan kategori derajat II sebanyak 10 responden (43,5%).

Distribusi Frekuensi Derajat Edema Kaki Sesudah dilakukan Rendam Kaki Air Hangat Dan Kencur Di UPT Puskesmas Jatiyoso

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Derajat Edema Kaki Sesudah dilakukan Rendam Kaki Air Hangat dan Kencur

Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III	F	Persenta se
Derajat 0	1	4,3%
Derajat I	12	52,2%
Derajat II	7	30,4%
Derajat III	3	13%

Derajat IV	0	0
Total	23	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa derajat edema pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi sebagian besar responden memiliki edema kaki dengan kategori derajat I sebanyak 12 responden (52,2%).

Perbedaan Tingkat Derajat Edema Kaki Sebelum dan Sesudah Dilakukan Rendam Kaki Air Hangat Dan Kencur DI UPT Puskesmas Jatiyoso

Tabel 4.4 Perbedaan Tingkat Derajat Edema Kaki Sebelum dan Sesudah dilakukan Rendam Kaki Air Hangat dan Kencur

No	Derajat Edema Kaki Ibu Hamil TM III	Sebelum		Sesudah	
		F	Persentase	F	Persentase
1	Derajat 0	0	0	1	4,3%
2	Derajat I	1	4,3%	12	52,2%
3	Derajat II	10	43,5%	7	30,4%
4	Derajat III	9	39,1%	3	13%
5	Derajat IV	3	13%	0	0%
	Total	23	100	23	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa derajat edema pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi rendam kaki dengan air hangat dan kencur sebagian besar responden memiliki edema kaki dengan kategori derajat II sebanyak 10 responden (43,5%). Derajat edema pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki edema kaki dengan kategori derajat I sebanyak 12 responden (52,2%).

Hasil uji non parametrik menggunakan uji Wilcoxon untuk menganalisis perbedaan tingkat derajat edema sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Tabel 4.5 Uji Wilcoxon Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dan Kencur Terhadap Penurunan Edema Kaki Ibu Hamil TM III

No	Derajat Edema Kaki Ibu Hamil TM III	Sebelum		Sesudah		<i>P-Value</i>
		F	Persentase	F	Persentase	
1	Derajat 0	0	0	1	4,3%	
2	Derajat I	1	4,3%	12	52,2%	
3	Derajat II	10	43,5%	7	30,4%	<0,001
4	Derajat III	9	39,1%	3	13%	
5	Derajat IV	3	13%	0	0%	
	Total	23	100	23	100	

Sumber: Hasil olah data uji Wilcoxon

Hasil analisis bivariat diperoleh bahwa berdasarkan uji statistik (Wilcoxon Signed Tank Test) diperoleh p-value < 0,001 (p-value < 0,05). Hal ini menyimpulkan bahwa Ho ditolak Ha

diterima, yang berarti ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat dan kencur terhadap penurunan edema kaki pada ibu hamil trimester III .

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan data pada tabel 4.1. menunjukkan bahwa responden paling banyak berusia antara 20-35 tahun sebanyak 21 responden (91,3%).

Karakteristik responden berubah seiring dengan usia, semakin banyak masalah dan tingkat stres yang dihadapi dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Individu yang telah memasuki usia dewasa atau lanjut usia sering dihadapkan pada kondisi seperti perubahan fisik yang semakin lemah, yang berdampak pada kemampuan organ tubuh untuk melakukan tugasnya.

Berdasarkan hasil penelitian, responden yang mengalami penurunan derajat edema yakni responden dibawah usia 40 tahun. Dapat dikaitkan bahwa usia dapat mempengaruhi kesehatan pada ibu hamil, hal ini sejalan dengan penelitian (Prianti, 2023) yaitu karakteristik usia responden menunjukkan seluruhnya (100%) usia ibu hamil tidak beresiko, yaitu dengan usia responden 20-25 tahun sebanyak 15 responden (50%) dan usia 26-30 tahun sebanyak 15 responden (50%). Usia yang optimal bagi seorang ibu hamil adalah usia 20-35 tahun, karena pada usia tersebut ibu mampu menerima kehamilan baik ditinjau dari segi psikologi maupun dari segi fisik.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

Berdasarkan data pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden ibu hamil trimester III sebagian besar berada pada usia kehamilan >36 minggu (43,5%). Dari hasil penelitian didapatkan karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan yang menunjukkan keseluruhan responden pada usia kehamilan trimester III yang mengalami edema kaki. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia kehamilan, tekanan uterus semakin meningkat dan meningkatkan tekanan pada kaki. Sesuai dengan penelitian (Wulan *et al.*, 2023) yang menyebutkan bahwa edema pada ibu hamil dapat terlihat pada kehamilan 16-36 minggu atau trimester II, namun edema semakin jelas pada usia kehamilan 28-38 minggu atau trimester III. Semakin tua usia kehamilan semakin terlihat edema kaki pada ibu hamil, karena pada usia kehamilan semakin tua usia janin yang dikandung dan semakin besar janin akan menekan pembuluh darah vena yang ada disekitar rahim.

Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Berdasarkan data pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden ibu hamil trimester III sebagian besar berada pada kehamilan multigravida sebanyak 12 responden (52,2%).

Paritas merupakan banyaknya bayi yang pernah dilahirkan hidup oleh seorang perempuan. Paritas dibagi menjadi 3 yaitu primigravida, multigravida, dan grandemultigravida. Paritas menjadi satu diantara faktor ibu hamil mengalami edema. Semakin banyak seseorang melahirkan akan semakin besar peluang ibu hamil tersebut mengalami edema. Perempuan yang sudah berulang kali mengalami persalinan lebih disebabkan keadaan fisik serta kesehatan yang menurun yang kemudian memungkinkan terkena edema lebih besar (Carolin *et al.*, 2023). Didukung oleh penelitian (Yanti *et al.*, 2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden ibu hamil trimester III yang mengalami edema kaki berada pada kehamilan multigravida sebanyak 5 responden (50%). Sejalan dengan penelitian (Setianingsih & Fauzi, 2022) menerangkan bahwa selain usia kehamilan terdapat faktor lain penyebab edema kaki yaitu berdasarkan paritas ibu.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan data pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden ibu hamil trimester III sebagian besar bekerja sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 12 responden (52,2%).

Proses penurunan derajat edema berhubungan dengan aktivitas sehari-hari ibu. Mobilisasi ibu yang tinggi berbeda dengan mobilisasi ibu yang rendah. Mobilisasi ibu yang tinggi ditujukan pada ibu hamil yang melakukan aktivitas dan pergerakan setiap hari, seperti berjalan, bersenam, mencuci, dan melakukan pekerjaan rumah tangga lainnya. Ibu hamil yang hanya melakukan sedikit aktivitas dan pergerakan fisik setiap hari sedikit mengalami penurunan derajat edema. Perbedaan aktivitas ini dapat menyebabkan ketegangan otot dan nyeri persendian, yang berpengaruh pada penurunan derajat edema (Prianti, 2023).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setianingsih & Fauzi, 2022) berdasarkan hasil penelitian bahwa penurunan derajat edema kaki yang terjadi pada ibu hamil bisa disebabkan secara fisiologis. Namun, ada faktor lain penyebab edema kaki yaitu berdasarkan paritas ibu dan bergantung pada pola aktivitas ibu sehari-hari. Oleh karena itu ibu hamil yang mengalami edema kaki di trimester III harus segera mendapatkan penanganan karena akan menyebabkan tanda bahaya bagi kehamilan.

Derajat Edema Sebelum Dilakukan Rendam Kaki Dengan Air Hangat dan Kencur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui 23 responden (100%) mengalami edema kaki. Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa tingkat derajat edema pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan perlakuan rendam kaki dengan air hangat dan kencur berada pada derajat I sebanyak 1 responden (4,3%), derajat II sebanyak 10 responden (43,5%), derajat III sebanyak 9 responden (39,1%), derajat IV sebanyak 3 responden (13%). Tidak ada responden yang berada pada derajat 0. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Setianingsih & Fauzi, 2022) yang berjudul “Pengaruh Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Di Klinik Satria Mekar” dimana dari 20 responden, seluruh responden sebelum dilakukan rendam kaki dengan air hangat dan kencur mengalami edema kaki sebanyak 20 responden.

Edema kaki merupakan pembengkakan ekstermitas bawah pada kehamilan yang sering dikeluhkan ibu hamil trimester III, edema kaki ini disebabkan oleh retensi cairan dan kenaikan tekanan vena pada kaki serta penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena. Pembengkakan saat hamil dipicu oleh perubahan hormonal seperti peningkatan ACTH, testosteron, progesteron, dan estrogen yang dapat meningkatkan retensi air (Sirait *et al.*, 2022). Edema akan tampak sebagai pembengkakan di atas kulit. Umumnya teraba kenyal, dapat disertai nyeri ataupun tidak dapat disertai demam ataupun tidak. Edema biasanya ditemui pada kaki (diatas tulang kering dan di atas punggung kaki), perut, lengan, wajah dan kelopak mata bagian atas (Rusnoto *et al.*, 2019). Edema biasanya lebih terasa setelah berdiri lama, karena ada tekanan lebih di pembuluh darah kaki dibanding jika berbaring dan sering dirasakan ibu hamil seperti perasaan berat dan kram di malam hari (Yanti *et al.*, 2020).

Penatalaksanaan edema tungkai fisiologis meliputi tidak menggunakan kaus kaki/pakaian ketat yang menghambat aliran balik vena, menganjurkan perubahan posisi yang sering, tidak berdiri terlalu lama atau berjalan dalam jangka waktu lama, dan tidak meletakkan benda berat di atas lutut, karena dapat mengganggu peredaran darah, istirahat dengan posisi miring ke kiri agar peredaran darah maksimal pada kedua kaki, olah raga atau olah raga bagi ibu hamil, berendam di air hangat dan pijat kaki (Setianingsih & Fauzi, 2022).

Proses penurunan derajat edema berhubungan dengan aktivitas sehari-hari ibu. Mobilisasi ibu yang tinggi berbeda dengan mobilisasi ibu yang rendah. Mobilisasi ibu yang tinggi ditujukan pada ibu hamil yang melakukan aktivitas dan pergerakan setiap hari, seperti

berjalan, bersenam, mencuci, dan melakukan pekerjaan rumah tangga lainnya. Ibu hamil yang hanya melakukan sedikit aktivitas dan pergerakan fisik setiap hari sedikit mengalami penurunan derajat edema. Perbedaan aktivitas ini dapat menyebabkan ketegangan otot dan nyeri persendian, yang berpengaruh pada penurunan derajat edema (Prianti, 2023).

Derajat Edema Sesudah Dilakukan Rendam Kaki Dengan Air Hangat dan Kencur

Rendam kaki dengan air hangat dan kencur adalah merendam kaki hingga di atas mata kaki menggunakan 9 gram kencur atau setara dengan 3 ruas kencur dan air hangat bersuhu 39 derajat celsius selama 10 menit. Rendam kaki air hangat dilakukan sehari sekali pada malam hari selama 5 hari berturut-turut. Air hangat berpengaruh terhadap pelebaran pembuluh darah, relaksasi otot dan ketegangan otot berkurang, menyebabkan sirkulasi darah lancar. Kencur mengandung polifenol, triterpenoid, tanin, kuinon, flavonoid memiliki efek anti pembengkakan dan anti inflamasi yang sangat baik (Wulan *et al.*, 2023). Berdasarkan teori diatas di dapatkan hasil bahwa rendam kaki menggunakan air hangat dan kencur selama yang di lakukan 5 hari berturut-turut mampu menurunkan derajat edema kaki pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 diketahui bahwa tingkat derajat edema sesudah diberikan intervensi menunjukkan bahwa tingkat derajat edema pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi berada pada derajat 0 sebanyak 1 responden (4,3%), derajat I sebanyak 12 responden (52,2%), derajat II 7 responden (30,4%), derajat III sebanyak 3 responden (13%). Tidak ada responden yang berada pada derajat IV.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Prianti, 2023) dengan judul “Efektivitas Rendaman Air Rebusan Kencur Terhadap Penurunan Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III” dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa, terbukti adanya penurunan derajat edema setelah diberikan rendaman air hangat campur kencur, yaitu derajat edema II sebanyak 6 responden, derajat edema III sebanyak 15 responden, dan derajat edema IV sebanyak 9 responden. Setelah dilakukan pemberian terjadi penurunan derajat edema yaitu derajat edema I sebanyak 26 responden dan derajat edema II sebanyak 4 responden ini membuktikan bahwa adanya pengaruh dan perubahan pada derajat edema sebelum dan sesudah.

Menurut penelitian ini, meskipun ibu hamil setelah menerima terapi rendam kaki dengan air hangat dan kencur tetap mengalami edema hal ini disebabkan karena aktivitas yang dilakukan ibu, seperti berdiri terlalu lama, kenaikan berat badan yang berlebihan, dan kurangnya jumlah air putih yang dikonsumsi setiap hari.

Penggunaan terapi rendam kaki dengan air hangat dan kencur merupakan metode pengobatan yang aman dan cukup efektif untuk mengurangi edema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester III, kandungan flavonoid memiliki potensi untuk mengurangi inflamasi atau edema. Semakin banyak kencur yang digunakan, semakin besar antiinflamasi yang dikandung. Dalam penelitian (Yanti *et al.*, 2020) menyebutkan bahwa senyawa kimia dalam rimpang kencur yang berpengaruh untuk antiinflamasi adalah senyawa flavonoid, senyawa flavonoid merupakan senyawa yang berperan sebagai antiinflamasi. Semakin besar dosis yang digunakan, maka akan semakin besar efek untuk antiinflamasi.

Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat dan Kencur Terhadap Penurunan Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III

Edema kaki atau pembengkakan pada kaki ditemukan sekitar 80% pada ibu hamil trimester III, terjadi akibat dari penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar. Edema kaki fisiologis menyebabkan ketidaknyamanan, perasaan berat dan kram di malam hari (Yanti *et al.*, 2020). Penatalaksanaan edema tungkai fisiologis meliputi tidak menggunakan kaus kaki/pakaian ketat yang menghambat aliran balik vena, menganjurkan perubahan posisi yang sering, tidak berdiri

terlalu lama atau berjalan dalam jangka waktu lama, dan tidak meletakkan benda berat di atas lutut, karena dapat mengganggu peredaran darah, istirahat dengan posisi miring ke kiri agar peredaran darah maksimal pada kedua kaki, olah raga atau olah raga bagi ibu hamil, berendam di air hangat dan pijat kaki (Setianingsih & Fauzi, 2022).

Penggunaan intervensi nonfarmakologi rendam air hangat campur kencur merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat di gunakan untuk ibu hamil. Rendam air hangat campur kencur mampu memberikan efek relaksasi. Rendam air hangat campur kencur dengan dengan suhu 38 derajat selama minimal 10 menit mampu meredakan ketegangan otot dan menstimulus produksi kelenjar otak yang membuat tubuh merasa lebih tenang dan rileks. Terapi rendam kaki membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Air hangat memiliki enam manfaat, yaitu mengurangi stres, detoksifikasi, membantu tidur nyenyak, merelaksasi otot dan mengurangi nyeri otot dan sendi, meningkatkan fungsi jantung, mengurangi sesak napas (Saragih, 2021).

Rimpang kencur dengan mampu mengatasi edema dan peradangan sebesar 51,27%. Selain kencur, tanaman obat yang mengandung flavonoid juga dapat digunakan untuk mengatasi peradangan dan pembengkakan. Daun mahkota dewa efektif 27,35% dan daun ubi jalar efektif 20,93%, kelopak rosela merah memiliki khasiat 31,93%, serta daun dan buah asam jawa memiliki khasiat 47,9% (Yanti *et al.*, 2020).

Berdasarkan tabel 4.4 bahwa terjadi perbedaan tingkat derajat edema sebelum dan sesudah diberi penatalaksanaan rendam kaki dengan air hangat dan kencur. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat derajat edema pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan perlakuan rendam kaki dengan air hangat dan kencur berada pada derajat I sebanyak 1 responden (4,3%), derajat II sebanyak 10 responden (43,5%), derajat III sebanyak 9 responden (39,1%), derajat IV sebanyak 3 responden (13%). Tidak ada responden yang berada pada derajat 0 sedangkan tingkat derajat edema sesudah diberikan intervensi menunjukkan bahwa tingkat derajat edema pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi berada pada derajat 0 sebanyak 1 responden (4,3%), derajat I sebanyak 12 responden (52,2%), derajat II 7 responden (30,4%), derajat III sebanyak 3 responden (13%). Tidak ada responden yang berada pada derajat IV. Hasil analisis bivariat diperoleh bahwa berdasarkan uji statistik *Wilcoxon Signed Tank Test* diperoleh *p-value* $< 0,001$ (*p-value* $< 0,05$). Hal ini menyimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, yang berarti ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat dan kencur terhadap penurunan edema kaki pada ibu hamil trimester III.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Wulan *et al.*, 2023) dengan judul “Pengurutan dan Rendam Kaki pada Air Suam Campur Parutan Kencur untuk Megurangi Pembengkakan” berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan sebelum dilakukan intervensi yaitu pengurutan kaki dan rendam air suam campur parutan kencur dengan rata-rata 6,00 dan sesudah diberikan pengurutan kaki dan rendam air suam campur parutan kencur dengan rata-rata 2,55 dengan selisih 3,45. Hasil uji statistik dengan *wilcoxon test* diperoleh *p-value* = 0,000 $< 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada efektivitas pengurutan kaki dan rendam air suam campur parutan kencur terhadap pembengkakan kaki ibu hamil di BPM Hj. Ramayati Pohan Kabupaten Aceh Singkil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh rendam kaki dengan air hangat dan kencur terhadap penurunan edema kaki pada ibu hamil trimester III, maka dapat disimpulkan bahwa: Derajat edema kaki sebelum diberikan intervensi rendam kaki dengan air

hangat dan kencur sebagian besar responden memiliki edema kaki dengan kategori derajat II. Derajat edema kaki sesudah diberikan intervensi rendam kaki dengan air hangat dan kencur sebagian besar responden memiliki edema kaki dengan kategori derajat I. Ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat dan kencur terhadap penurunan edema kaki pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Jatiyoso.

Saran Bagi Akademik: Institusi akademik dapat memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam mengakses hasil penelitian ini untuk menambah wawasan sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan wacana dan kajian, sebagai bahan ajar kepada mahasiswa mengenai asuhan kebidanan pada ibu hamil. Bagi Tenaga Kesehatan: Tenaga kesehatan turut mempromosikan hasil penelitian ini sebagai penambah informasi serta mengembangkan intervensi dalam asuhan kebidanan pada ibu hamil mengenai penanganan edema kaki secara non farmakologi terutama dengan rendam kaki air hangat dan kencur. Bagi Peneliti Selanjutnya: Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya sehubungan dengan pengaruh rendam kaki air hangat dan kencur terhadap penurunan edema kaki ibu hamil. Peneliti selanjutnya sebaiknya memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, R. N. H., Djunaid, U., & Adam, K. (2020). Studi Literatur : Penerapan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Oedema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Madu : Jurnal Kesehatan*, 9(2), 28. <https://doi.org/10.31314/Mjk.9.2.28-36.2020>
- Astuti, H. P., & Rumiati, E. (2022). 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. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(6), 473–480. <https://doi.org/10.55927/Jpmb.V1i6.1289>
- Cahaya, D. (2021). Asuhan Kebidanan Continuity Of Care (COC) DI BPM Hermayanti Di Kota Padangsidempuan Tahun 2021. 1–145.
- Calzon, M. E., Blebea, J., & Pittman, C. (2024). Quantitative Measurement Of Pitting Edema With A Novel Edema Ruler. *Journal Of Vascular Surgery Cases, Innovations And Techniques*, 10(1), 101373. <https://doi.org/10.1016/J.Jvscit.2023.101373>
- Carolin, B. T., Suralaga, C., & Salmawati, A. (2023). The Effect of Foot Massage and Warm Footbath with Kencur Aromatic (*Kaempferia galanga*) on Foot Edema among Pregnant Women. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 1(2), 148–154. <https://doi.org/10.53713/htechj.v1i2.32>
- Dahlan, M. S. (2010). Besar Sampel Dan Cara Pengambilan Sampel.
- Dewi, R. S., & Nancy, A. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik, Ketidaknyamanan Dan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, 2(11), 977–983. <https://doi.org/10.53801/Oajjhs.V2i11.198>
- Dey, T. N., Lubis, B., & Bintang, S. S. (2022). The Effect Of Soaking In Warm Water With Aromatic Ginger For Edema In Pregnant Mothers. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*,



5(1), 84–89. <https://doi.org/10.35451/jkk.v5i1.1323>

Fauzy, A. (2019). Metode Sampling. In Universitas Terbuka (Vol. 9, Issue 1). Fitriani, Aida, Ayesha Hendriana, Siti Rofi'ah, Florica Amanda, Nizam Maayah,

Eka Supriyanti, R. C. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II. www.mahakarya.academy

Harahap, H. P., Oktafirnanda, Y., & Manggabarani, S. (2020). Efektivitas Serbuk Jahe, Aromaterapi Lemon, Teh Daun Mint Terhadap Emesis Gravidarum Trimester 1. Jurnal Riset Kebidanan Indonesia, 4(2), 84–90. <https://doi.org/10.32536/jrki.v4i2.91>

Harto, Budi Yuni. (2022). Hilangkan Pegal Pegal Dengan Rendaman Kaki Di Air Hangat.

Haryani, W., & Setiyobroto, I. S. I. (2022). Modul Etika Penelitian. In Modul Etika Penelitian, Jakarta Selatan.

Kasron, K. (2019). Pijat Kaki Efektif Menurunkan Foot Edema Pada Penderita Congestive Heart Failure (CHF). Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah, 2(1), 14. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.203>

Nafra, S., & Manggasa, D. D. (2023). Penerapan Rendam Air Kencur Hangat Pada Kaki Untuk Mengurangi Edema Fisiologis Pada Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Di Puskesmas Kayamanya. Madago Nursing Journal, 4(1), 47–60. <https://doi.org/10.33860/mnj.v4i1.1977>

Nuhagraeni, I. W. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II. Karya, 2016, 11–67.

Nursyahrisapriani, & Selia Juita. (2023). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. Y Di Bidan Praktek Mandiri Prapti Vidiangsingih. JKEMS- Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1(1), 36–56. <https://doi.org/10.58794/jkems.v1i1.421>

Prianti, A. T. (2023). Efektivitas Rendaman Air Rebusan Kencur Terhadap Penurunan Oedema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III. Kebidanan, 1, 309–321.

Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Jawa Tengah Republik Indonesia. In Laporan Nasional Riskesdas 2018.

Rusnoto, R., Hidayah, N., & Wahyuni, I. (2019). Hubungan Hipertensi Kehamilan Dengan Derajat Oedema Di Ruang Poli Kandungan RSUD Raa Soewondo Pati. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 10(1), 173. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.647>

Saragih, K. M. (2021). Terapi Rendam Air Hangat Untuk Edema Tungkai Pada Ibu Hamil Trimester III. Edema Tungkai, 1(1), 50–58. <https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/JBD/article/download/243/85>

Saragih, K. M., & Siagian, R. S. (2021). Studi Kasus: Terapi Rendam Air Hangat Untuk Edema

Tungkai Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 50–58.
<https://doi.org/10.32695/Jbd.V1i1.243>

Saretta, Irene Radius. (2020). Manfaat Kencur Untuk Kesehatan.

Sari, R. P., Wigunantiningih, A., Agustin, Kurnia, Rosita, S. D., & Remedina, G. (2023). Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Kejadian Edema Pada Masa Kehamilan. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 12(02), 159–164.
<https://doi.org/10.30591/Siklus.V12i02.5047>

Schochet, D., & Jialal, I. (2023). Physiology Edema. In *National Library Of Medicine*.

Setianingsih, A. N., & Fauzi, A. (2022). Pengaruh Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Di Klinik Satria Mekar. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2388–2398. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V4i9.6927>

Sirait, S. H., Wahyuni, T. S., & Safrina, S. (2022). Pelatihan Pijat Kaki Ibu Hamil Dengan Minyak Kencur Pada Kader Posyandu Di Kelurahan Sinaksak Kecamatan Tapian Dolok Kabupaten Simalungun. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(7), 1977–1985. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V5i7.5836>

Siregar, F. (2021). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Tungkai Bawah Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sibuhuan Kabupaten Padang Lawas Tahun 2021.

Sukmasari, D. (2020). Pengembangan Protokol Penerapan Pijat Kaki Rendam Air Hangat Campur Kencur Untuk Mengurangi Edema Pada Kaki Ibu Hamil Trimester III. *Pelni Jakarta*, 147–154.

Swarjana, I. K. (2022). Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian.

Tifam, M. (2023). Edukasi Teknik Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Dengan Campuran Kencur Untuk Mengurangi Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Melalui Media Booklet. *Satuan Tekad Menuju Indonesia Sehat*.

Widianto, E. (2022). Termometer Laboratorium. *Blog Laboratorium*.

Wulan, M., Listiarini, U. D., & Permata, R. D. (2023). Pengurutan Dan Rendam Kaki Pada Air Suam Campur Parutan Kencur Untuk Mengurangi Pembengkakan. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(1), 22–32. <https://doi.org/10.35316/Oksitosin.V10i1.2486>

Yanti, M. D., Purba, T. J., Ariescha, P. A. Y., Manalu, A. B., Siagian, N. A., & M. (2020). Pengaruh Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 164–171.
<https://doi.org/10.35451/Jkk.V2i2.375>

Zaenatulshofi, & Sulastri, E. (2019). Penerapan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Mengurangi Oedema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal Urecol: University Research Colloquium*, 2, 663–668.

