

**PENGARUH PIJAT KAKI DAN RENDAM AIR HANGAT CAMPUR KENCUR
TERHADAP EDEMA KAKI PADA IBU HAMIL DI KLINIK SATRIA MEKAR****Ade Nur Setianingsih^{1*}, Achmad Fauzi²**¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: Adenursetia98@gmail.com

Disubmit: 13 Juni 2022

Diterima: 24 Juni 2022

Diterbitkan: 01 September 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6927>**ABSTRACT**

Leg edema is found in about 80% of pregnant women in the third trimester, which occurs due to uterine flexion which inhibits venous return and the pull of gravity which causes greater fluid retention. Leg edema if left untreated can cause discomfort, a feeling of heaviness, and cramping at night. So foot edema must be treated. One of them is by non-pharmacological methods, namely by foot massage and warm footbath with aromatic ginger. This study aims to analyze the effect of foot massage and warm footbath with aromatic ginger on foot edema among pregnant woman in klinik satria mekar 2022. To determine the effect of foot massage and warm footbath with aromatic ginger on foot edema among pregnant woman in klinik satria mekar 2022. This quast-experimental study used a one group pretest and posttest design. The sample in this study were pregnant women with leg edema as many as 20 people, the sampling technique was purposive sampling. The instrument uses the SOP and the pitting scale observation sheet. The data were analyzed using the Wiloxcon test. Univariate analysis showed that the average degree of leg edema before the intervention was grade 3+ and after the intervention was grade 1+. Bivariate analysis showed that there was an effect of foot massage and warm footbath with aromatic ginger on foot edema among pregnant woman p-value <0.05. The effect of foot massage and warm footbath with aromatic ginger on foot edema among pregnant woman.it is expectedIt is hoped that health workers can apply and teach foot massage therapy and soak warm water mixed with kencur in pregnant women who experience leg edema.

Keywords: Foot Edema, Pregnant Women, Foot Message**ABSTRAK**

Edema kaki ditemukan sekitar 80% pada Ibu Hamil trimester III, yang terjadi akibat penekukan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi yang menyebabkan retensi cairan semakin besar. Edema kaki jika tidak ditangani dapat menyebabkan ketidaknyamanan, perasaan berat, dan kram di malam hari. Sehingga edema kaki harus ditangani. Salah satunya dengan cara non-farmakologis yaitu dengan cara pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur pada ibu hami di Klinik Satria Mekar. Mengetahui pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil di klinik satria mekar tahun 2022. Penelitian *quast-experiment* ini menggunakan rancangan *one group pretest dan posttest design*. Sampel dalam

penelitian ini adalah ibu hamil dengan edema kaki sebanyak 20 orang, teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Instrumen menggunakan SOP dan lembar observasi pitting scale. Data di analisis dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Analisis univariat menunjukkan rata-rata derajat edema kaki sebelum intervensi adalah derajat 3+ dan setelah intervensi derajat 1+. Analisis bivariat menunjukkan adanya pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil $p\text{-value} < 0,05$. Adanya pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap edema kakim pada ibu hamil. Diharapkan tenaga kesehatan, dapat menerapkan maupun mengajarkan terapi pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur pada ibu hamil yang mengalami edema kaki.

Kata Kunci: Edema kaki, Ibu hamil, Pijat Kaki

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah sebuah proses yang dimulai dari tahap konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Widatiningsih & Dewi, 2017).

Kehamilan mengalami perubahan fisiologis, dan psikologis. Perubahan fisiologis diantaranya perubahan organ reproduksi, sistem kardiovaskuler, pernafasan ginjal, integumen, mukuloskeletal, neurologi, pencernaan, dan endokrin. Perubahan psikologis merupakan respon emosional yang terjadi akibat perubahan organ tubuh dan peningkatan tanggung jawab menghadapi kehamilan dan masa perawatan anak selanjutnya (Lestari, 2018).

WHO (*World Health Organization*) mengatakan bahwa setiap hari di dunia ada kematian 830 ibu. Berdasarkan data hasil Rakerkesnas (Rapat Kerja Kesehatan Nasional) tahun 2019, bahwa di Indonesia setiap hari ada 38 ibu yang meninggal yang diakibatkan oleh penyakit atau komplikasi terkait kehamilan persalinan dan nifas. Sebagian besar kematian tersebut seharusnya bisa dicegah dan diselamatkan. Ibu meninggal disebabkan oleh karena komplikasi kebidanan yang tidak ditangani

dengan baik dan tepat waktu. Sekitar 15% dari kehamilan atau persalinan mengalami komplikasi dan 85% adalah normal (Putra, Y., & Siregar, E.S, 2019).

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%. Berdasarkan penelitian (Sukorini, 2017) sekitar 36 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan pada trimester III 78% ibu hamil mempunyai keluhan seperti ibu hamil merasakan sakit punggung, kram atau kesemutan kaki, dan kaki bengkak yang sering terjadi di malam hari dan mengganggu kualitas tidur ibu hamil.

Edema kaki atau pembengkakan pada kaki ditemukan 80% pada ibu hamil trimester III, terjadi akibat penekukan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi yang menyebabkan retensi

cairan semakin besar. Dampak yang ditimbulkan dari edema kaki pada ibu hamil bisa menunjukkan adanya tanda-tanda bahaya dalam kehamilan seperti pre-eklamsi. Edema juga cukup berbahaya bagi ibu hamil karena bisa menyebabkan gangguan pada jantung, ginjal, dan lain sebagainya sehingga menyebabkan organ tubuh tersebut tidak berfungsi sebagaimana mestinya (Putra & Ega, 2019).

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2012 ibu hamil yang mengalami edema kaki di Indonesia berkisar 80% (Anggraeni, 2016 dalam Harismayanti, 2020).

Edema kaki fisiologi (yang tidak disertai preeklamsia-eklamsia) terjadi pada sebagian wanita hamil usia lanjut. seiring dengan bertambahnya umur odema kaki akan semakin buruk akibat dari berat uterus yang membesar yang disebabkan aliran balik vena menjadi terganggu. Edema kaki fisiologis menyebabkan ketidaknyamanan, perasaan berat dan kram di malam hari (Coban, & sirin, 2010) dalam (Madani, Abdimas & Lestari. (2020).). Besarnya kejadian edema kaki pada ibu hamil juga ditunjukkan oleh beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia, seperti penelitian oleh Dinasty dan Azizatu di kelurahan Bandar Lor Kediri yang menyebutkan 70% responden yang mengalami edema fisiologis (Dinasty & Azizatu, 2015). Penelitian Fadmiyanor (2016) di Puskesmas rawat inap Sidomulyo Kota Pekanbaru Riau terhadap 17 ibu hamil yang mengalami edema kaki (Fadmiyanor, 2018).

Dalam penelitian Zaenatushofi dan Sulastri (2019), menjelaskan bahwa pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur mampu menurunkan edema ibu hamil trimester III. Pijat kaki ini merupakan terapi yang merupakan

pemijatan secara perlahan pada daerah kaki di daerah yang aman tidak menimbulkan kontraksi. Selain pijat kaki, berendam air hangat dengan suhu 38 derajat, bisa juga ditambahkan dengan kencur sebagai aromatherapy. Kencur juga sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang karena ekstrak rimpang kencur memiliki aktivitas anti-inflamasi. Terapi pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur diterapkan pada ibu hamil dengan edema kaki atau klien dengan masalah edema kaki. Terapi ini aman dan efektif serta tidak menimbulkan efek samping apapun sehingga layak dilakukan untuk ibu hamil yang mengalami edema kaki fisiologis pada trimester III (Octavariny & Sari, 2020). Atas uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil".

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Dasar Edema

Definisi

Edema merupakan penumpukan cairan yang berlebihan yang terdapat di sel-sel tubuh atau berbagai didalam organ tubuh, hal ini sebagai akibat ketidakseimbangan faktor-faktor yang mengontrol perpindahan cairan tubuh, antara lain hemodiamik system kapiler yang menyebabkan retensinatrium dan air, penyakit ginjal serta perpindahan air dari intravascular ke intersitium.

Edema Pada Kehamilan

Edema yang terjadi pada kehamilan berbeda-beda yaitu 40% edema fisiologis, 60% edema dengan hipertensi, dan 80% terjadi pada kehamilan dengan hiperensi dan

proteinuria yang positif (pre-eklampsia-eklampsia).

(Prawirohardjo,2014). Edema pada ibu hamil terdapat edema fisiologis ataupun patologis, ibu hamil dapat mengalami edema pada bagian-bagian tubuhnya, termasuk ekstremitas bawah hingga seluruh tubuh. Edema patologis adalah edema yang timbul pada wajah dan tangan, atau edema generalisata, dan biasanya disertai peningkatan berat badan yang cepat. Edema akibat tekanan vena pada kompresi pertumbuhan janin seringkali pada ekstremitas bawah pada ibu hamil. Hal ini disebabkan oleh menurunnya arus balik darah vena akiba vena cafa inferior yang terkompresi oleh pertumbuhan janin. Penurunan arus balik tersebut mengakibatkan adanya akumulasi cairan dibagian bawah tubuh apalagi jika ibu hamil berdiri dalam waktu lama (Manuaba,2011).

Adapun edema akibat gravitasi, yaitu saat gravitasi bekerja secara merata, namun sat seseorang berdiri efek gravitasi tidak merata. Selain tekanan yang ditimbulkan oleh kontraksi jantung, terdapat dua konskuensi penting dari peningkatan tekanan ini, yaitu :

1. Vena dapat melebar dibawah peningkatan tekanan, sehingga semakin lebar dan kapasitasnya meningkat. Arteri juga mendapat efek gravitasi yang sama, tetapi tidak melebar seperti vena karena arteri tidak mudah teregang. Penumpukan sebagian besar darah di vena-vena tungkai yang masuk melalui kapiler dan tidak kembali beredar ke jantung.
2. Peningkatan tekanan darah kapiler terjadi akibat efek gravitasi menyebabkan filtrasi berlebihan cairan keluar. Jaringan kapiler ekstremitas bawah dan menimbulkan edema lokal (yaitu pembekakan kaki dan pergelangan kaki).

a. Faktor-factor yang mempengaruhi edema

1. Udara di musim panas
2. Berdiri dalam jangka waktu yang terlalu lama
3. Aktivitas panjang dan melelahkan sehari-hari
4. Diet rendah potassium
5. Tingkat asupan sodium melebihi kebutuhan ibu hamil
6. Makan berlebihan

b. Pemeriksaan Dan Penilaian Derajat Edema

Pemeriksaan edema terdapat di daerah yang biasanya terjadi edema yaitu di daerah sakrum, regio tibia bagian anterior, pergelangan kaki, punggung kaki. Melakukan inspeksi dan palpasi pada daerah yang terdapat edema, jika di palpasi dan diberi tekanan ringan di daerah regio tibia bagian anterior dengan ibu jari selama kurang lebih 10 detik lalu dilepaskan dan akan timbul indentasi kulit yang ditekan, dan akan kembali secara perlahan-lahan. Kedalaman edema dilihat dari derajat edema.

c. Penatalaksanaan Untuk Edema Kaki Pada Ibu Hamil

Penggunaan intervensi non-farmakologis, pijat kaki dan rendam air hangat dicampur kencur merupakan salah satu intervensinon 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). Dalam(Afianti & Mardhiyah, 2017)foot massage atau pijat kaki mampu memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan,

mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian oleh (P. Damarsanti, Anggraini, & Setianingsih, 2018) rendam kaki dengan air hangat dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Terapi pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur diterapkan pada ibu hamil dengan edema kaki atau klien dengan masalah edema kaki. Terapi ini aman dan efektif serta tidak menimbulkan efek samping apapun sehingga layak dilakukan untuk ibu hamil yang mengalami edema kaki fisiologis pada trimester III (Octavariny & Sari, 2020).

1. Pijat Kaki

Menurut Chase, B., (2016) dalam Junita (2018) menyatakan bahwa edema pada kehamilan dapat diobati melalui terapi pijat. Prinsip kerja terapi pijat adalah dengan memberikan tekanan langsung dan berfokus pada bagian tubuh yang mengalami edema. Terapi pijat memiliki manfaat yang baik dalam penanganan edema pada kehamilan. Beberapa terapi pijat antara lain adalah meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot-otot, menghilangkan kejang otot, mengurangi kecemasan, mengurangi pembengkakan dan ketidaknyamanan akibat edema, serta mengurangi gejala depresi. Penelitian foot massage tidak hanya dapat mengurangi derajat edema, tetapi juga mampu memberikan rasa rileks ibu hamil selama pemberian. Penilaian edema

menggunakan pitting edema yaitu dimana derajat I kedalamannya 1-3 mm dengan waktu kembali 3 detik, derajat II dengan kedalamannya 3-5 mm dengan waktu kembali 5 detik, derajat III kedalamannya 5-7 mm dengan waktu kembali 7 detik, derajat IV kedalamannya 7 mm dengan waktu kembali 7 detik (Nur Hidayah, R. 2019).

2. Rendam Kaki Air Hangat

Terapi kaki rendam air hangat mampu mengurangi stress dengan cara merangsang produksi endorphin yang memiliki sifat analgesic. Terapi rendam kaki air hangat ini mampu menurunkan frekuensi nadi dan menurunkan tekanan darah dengan cara pelebaran pembuluh darah, sehingga menurunkan afterload, meningkatkan sirkulasi darah kembali ke jantung sehingga mengurangi edema. (Putra & tega, 2019).

Secara ilmiah terapi rendam kaki air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Pertama berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, yang kedua adalah faktor pembebanan di dalam air yang menguntungkan otot-otot ligament yang mempengaruhi sendi tubuh. Air hangat yang memiliki dampak fisiologis pada tubuh berupa peningkatan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang dipasok ke

jaringan serta menguatkan otot-otot dan ligament.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian *quasi eksperimental* merupakan salah satu bentuk penelitian

eksperimental yang tidak memiliki *control grup* (Notoatmodjo, 2018). Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah SOP pijat kaki sebagai acuan cara pemijatan kaki, SOP rendam kaki air hangat campur kencur sebagai acuan perendaman kaki dan pitting edema scale untuk menentukan derajat edema kaki, serta lembar observasi.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III

| EDEMA KAKI | Pre-test | | Post-test | |
|-------------------|----------|------|-----------|-----|
| | F | % | F | % |
| <i>Derajat 1+</i> | 0 | 0 | 17 | 85 |
| <i>Derajat 2+</i> | 11 | 55 | 3 | 15 |
| <i>Derajat 3+</i> | 9 | 45 | 0 | 0 |
| <i>Derajat 4+</i> | 0 | 0 | 0 | 0 |
| <i>Total</i> | 20 | 100% | 20 | 100 |

Berdasarkan table 1 didapatkan hasil skala edema kaki pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur 11 orang mengalami edema kaki derajat 2+ (55%) dan orang mengalami

edema kaki derajat 3+ (45%), sedangkan setelah dilakukan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur 17 orang mengalami edema kaki menjadi derajat 1+ (85%) dan 3 orang mengalami edema kaki menjadi derajat 2+ (15%).

Tabel 2 Gambaran Rata-Rata Edema Kaki Sebelum dan Sesudah Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur

| Variabel | Mean | Selisih Mean | Min | max |
|-----------------|------|--------------|-----|-----|
| <i>Pretest</i> | 2,55 | 1,40 | 2 | 3 |
| <i>Posttest</i> | 1,15 | | 1 | 2 |

Berdasarkan tabel 2 nilai rata-rata sebelum diberikan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur adalah 2,55 dan rata-rata setelah diberikan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur

menjadi 1,15. Sehingga didapatkan bahwa selisih rata-rata edema kaki pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur adalah 1,40.

Uji Normalitas

Tabel 3 Uji Normalitas Data

| Edema Kaki | | |
|-----------------------|-------|---------------|
| <i>(Shapiro-wilk)</i> | | |
| | | keterangan |
| Pre-test | 0,000 | Tidak Normall |
| Post-test | 0,000 | Tidak Normall |

Berdasarkan tabel 3 hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro Wilk* dengan 20 responden pada ibu hamil trimester III yang mengalami edema kaki dapat

diketahui bahwa nilai *p-value* 0,000 atau $<0,05$, yang artinya data berdistribusi tidak normal, sehingga dapat dilakukann dengan menggunakan uji *Wiloxcon*.

Analisi Bivariat

Tabel 4 Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur

| Variabel | Men Rank | Sum Of Ranks | 2 | Asymp. Sig. (2-tailed) |
|-----------|----------|--------------|--------|------------------------|
| Pre-test | 9,00 | 153.000 | | |
| Post-test | 0,00 | 0.00 | -3.758 | 0.000 |

Hasil uji *Wiloxcon* diketahui nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ artinya *p-value* $<0,05$, sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh

pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil di Klinik Satria Mekar 2022

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur pada ibu hamil trimester III, pada hari ke 1 rata-rata edema kaki pada ibu hamil trimester III berada pada derajat 3+ artinya cukup dalam, dapat berlangsung lebih dari 1 menit, ekstremitas yang terkena tampak lebih besar dan membengkak.

Sedangkan pada hari ke 5 rata-rata edema kaki pada ibu hamil berada di derajat 1+ artinya ringan Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pijat kaki.

Sejalan dengan hasil penelitian Putra & Siregar (2019) diperoleh bahwa rata-rata tingkat edema pada ibu hamil sebelum dilakukan adalah 2,53, dengan nilai minimum 1 dan maksimum 4. Hasil

pengukuran pada derajat edema menunjukkan perubahan antara sebelum dilakukan tindakan rendam air hangat dengan sesudah dilakukannya yaitu 2,53 menjadi 1,07, dimana perubahan sebagian besar terjadi pada hari ke-3 hingga hari ke-5. Hal ini menunjukkan bahwa penurunan derajat akibat adanya intervensi.

Selain itu berdasarkan penelitian Yanti, M. D., *et al.* (2020) tentang karakteristik berdasarkan paritas pada ibu pada kelompok intervensi dapat kita ketahui bahwa, mayoritas responden berada pada kehamilan multigravida yaitu sebanyak 5 orang (50%) dan minoritas responden berada pada kehamilan grandemultigravida yaitu sebanyak 1 orang (10%). Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayat tahun 2014 dengan hasil mayoritas jumlah ibu hamil berada pada gravida ke-2 sebesar 60,9%, gravida ke-3 sebesar 13%, dan primigravida sebesar 26,1%.

Menurut peneliti secara umum edema kaki yang terjadi pada ibu hamil trimester III merupakan edema kaki yang fisiologis, dimana edema kaki ini terjadi akibat penekanan pembuluh darah yang berada diperut sebelah kanan (vena cava) oleh pembesaran uterus, sehingga darah yang kembali ke jantung berkurang dan menumpuk di ekstremitas bagian bawah.

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti berasumsi bahwa penurunan derajat kaki yang terjadi pada ibu hamil bisa disebabkan secara fisiologis. Namun, ada factor 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.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil diperoleh nilai *p-value* =0,000 atau $p < 0,05$ artinya berdasarkan pengujian statistic jika nilai sig $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan bermakna bahwa ada pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil di Klinik Satria Mekar 2022.

Secara ilmiah terapi pijat memiliki manfaat yang baik dalam penanganan edema pada kehamilan. Beberapa manfaat terapi pijat antara lain adalah meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot-otot, menghilangkan kejang otot, mengurangi kecemasan, mengurangi pembengkakan dan ketidaknyamanan akibat edema, serta mengurangi gejala depresi. Penelitian foot message tidak hanya dapat mengurangi derajat edema, tetapi juga mampu memberikan rasa rileks ibu hamil selama 2 pemberian. Dalam intervensi ini pijat kaki dapat memberikan stimulus rileks ke *reticular activating system* bekerja sebagai system kewaspadaan berada di batang otak teratas akan menurun dan dialihkan ke *bulbar synchronizing region* (BSR) melepaskan *serotonin* yang dapat memberikan efek kantuk (Afianti & Mardhiyah, 2017). Frekuensi waktu selama 20 menit ini terbukti efektif untuk mengurangi pembengkakan pada ibu hamil karena sentuhan atau gosokan atau pemijatan berulang akan menimbulkan peningkatan suhu di area pemijatan yang dilakukan akan merangsang sensor saraf kaki sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening yang mempengaruhi aliran darah meningkat, sirkulasi darah lancar, mengurangi bengkak dan dapat memobilisasi serat otot, tendon dengankulit, dan menimbulkan efek

relaksasi (Aditya, Sukarendra, dan Putu (2013) dalam (Afianti & Mardhiyah, 2017).

Terapi rendam kaki air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. pertama berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, yang kedua adalah factor pembebanan di dalam air yang menguntungkan otot-otot ligament yang mempengaruhi sendi tubuh. Air hangat yang memiliki dampak fisiologis pada tubuh berupa peningkatan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang dipasok ke jaringan serta menguatkan otot-otot ligament (Putra&Siregar, 2019).

Penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yanti,M.D.,et all, (2020) hasil analisa dalam penelitian dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest. Sebelum dilakukan therapy seluruh ibu hamil berjumlah 10 orang mengalami edema kaki yang fisiologis dan setelah dilakukan therapy pada ibu hamil didapatkan hasil posttest mayoritas ibu hamil yang mengalami edema mengalami penurunan pembengkakan pada kaki yang mengalami edema yaitu sebanyak 10 (100%) dengan hasil uji $p\text{-value}=0,00$. Ini berarti menyatakan ada pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap edema kaki fisiologis ibu hamil trimester III.

Menurut peneliti adanya pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil disebabkan karena kaki yang dipijat selama 20 menit selama 5 hari berturut-turut sangat efektif untuk memperlancar sirkulasi darah yang mengalami pembengkakan karena sentuhan atau gosokan atau pemijatan yang berulang akan menimbulkan peningkatan suhu

diarea pemijatan dan merangsang sensor saraf kaki, sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah yang mempengaruhi aliran darah meningkat, sirkulasi darah lancar dan mengurangi edema.

Berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan hasil bahwa ada pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur yang dilakukan selama 5 hari berturut-turut terhadap edema kaki ibu hamil trimester III di Klinik Satria Mekar tahun 2022.

Keterbatasan Penelitian

1. Responden merupakan ibu hamil yang memiliki kriteria edema pada kaki, sehingga kurang spesifikasi dalam keakuratan pengisian koesioner.
2. Kegiatan dan kebutuhan ibu hamil berbeda-beda
3. Proses pijat kaki tidak dapat dilakukan dengan sembarang orang sehingga membutuhkan orang terlatih dalam melakukan pijat kaki.
4. Tidak membedakan paritas ibu hamil antara primigravida dengan multigravida
5. Beberapa ibu hamil yang cukup perasa tidak berkenan dijadikan responden. Karena, pandemic covid-19.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur di Klinik Satria Mekar 2022 di dapatkan Adanya pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil. Diharapkan tenaga kesehatan, dapat menerapkan maupun mengajarkan terapi pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur pada ibu hamil yang mengalami edema kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Arti Kata Kencur, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemendikbud. *KBBI Daring*. Diakses tanggal 10 November 2021
- Chase, B., (2016). Prinsip kerja terapi pijat kaki dan rendam air hangat untuk edema. *Jurnal keperawatan*
- Coban, A., & Sirin,A. (2010). Effect of foot message to decrease physiological lower leg edema in late pregnancy: a randomized cobtroled trial in Turkey. *International Journal of Nursin Practice*, 165(5), 454460
- Handayani, (2021). *Pijat Ibu Hamil Perawatan Tubuh Saat Hamil dan Nifas*. Bekasi : Klinik Pratama Rumah Sehat Keluarga
- Heryana, A. (2020). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif*. Prodi Kesehatan Masyarakat Esa Unggul.
- Indriyani. (2011). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : Trans Info Media.
- Lestari, T. E., W., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Literatur Review : Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas I Wangon, Banyumas. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 99-111.
- Madani, Abdimas & Lestari. (2020). Penyuluhan Tentang Penanganan Udem Pada Kaki dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Air Dingin Padang. Prodi S1 Keperawatan STIKes Mercubaktijaya, Padang.
- Manuaba, Ida A. C. (2013). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*. Jakarta : EGC.
- Marilyn, Jackson. (2011). *Seri Panduan Praktis Edukasi Pasien (Rina Astikawati, ed)* Jakarta.
- Novelia,S. (2020). *Buku Ajar Biostatistik & Pengolahan Data Menggunakan Aplikasi SPSS*. Jakarta : KHD Production.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Kehamilan dan Persalinan Pada Ibu*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Profil Klinik Satria Mekar. (2022).
- Putra. Y., & Ega Sharifa Siregar.(2019). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Kencur Terhadap Edema Tungkai Bawah Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi, Sumbar, Indonesia. ISSN (Online) 2657-1366>
- Raina,A.P., Abraham,Z., & Sivaraj, N. (2015). Diversity analysis of Kaempferia galangal L., germplasm from South India using DIVA-GIS approach. *Industrial crops and products* 69:433-439.
- Romauli. (2011). Ketidaknyamanan Ibu Hamil. 149(2)
- Salmawati, Alya. (2021). Literatur Review : Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nagrak Kabupaten Cianjur 2021. Prodi D IV Kebidanan, Universitas Nasional.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : PT. Alfabeth.
- Sulistiyawati, Ari. (2016). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Utami, Salwa S.P. (2020). *Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Ibu Hamil Yang Mengalami*

Bengkak Kaki Fisiologis Dengan
Intervensi Rendaman Air
Hangat Dan Campur Kencur,
Persalinan, Nifas, dan Bayi
Baru Lahir di BPM Bidan Nia

Cicalengka Kab. Bandung.
Prodi D III Kebidanan,
Universitas Bakti Kencana.