

PENGARUH PERENDAMAN KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT CAMPUR KENCUR TERHADAP EDEMA PADA IBU HAMIL

The Effect Of Soaking In Warm Water With Aromatic Ginger For Edema In Pregnant Mothers

**Titin Novayanti Dey¹, Basyariah Lubis²
Siti Sarah Bintang³**

INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM
e-mail : titinnovayantidey123@gmail.com

DOI: 10.35451/jkk.v5i1.1323

Abstrak

Pada saat kehamilan terjadi perubahan-perubahan pada ibu hamil baik fisik maupun psikologis yang sering membuat ibu hamil merasa tidak nyaman, Bengkak pada kaki merupakan salah satu ketidaknyamanan kehamilan yang sering dikeluhkan ibu hamil dan 80% ditemukan pada ibu hamil trimester III. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Perendaman Kaki yang menggunakan Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema Pada Ibu Hamil. Metode penelitian menggunakan Quasi Eksperiment dengan *One Group Pretest-Posttest Desain* tanpa kelompok kontrol. Tempat penelitian di Puskesmas Karang Anyar pada Tahun 2022, penelitian dilakukan pada bulan mei - juni. Populasi berjumlah 57 orang ibu hamil di, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dimana sampel yang diambil sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang ibu hamil trimester III yang diberikan intervensi berupa perendaman kaki menggunakan air hangat campur kencur selama 5 hari berturut-turut. Data yang didapatkan berdasarkan data primer dan sekunder. Analisis data yaitu uji *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian terdapat penurunan tingkat *pitting edema pre-intervensi* ke *post-intervensi* yaitu penurunan dari derajat II menjadi derajat I sebanyak 8 orang (66,6%) dengan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,003$). Kesimpulan yang diperoleh bahwa terdapat pengaruh perendaman kaki yang menggunakan air hangat campur kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil.

Kata Kunci : Air Hangat campur Kencur, Edema, Ibu Hamil

Abstract

During pregnancy, there are changes in pregnant women both physically and psychologically that often make pregnant women feel uncomfortable. Swelling in the legs is one of the pregnancy discomforts that pregnant women often complain about and 80% is found in third trimester pregnant women. The purpose of this study was to determine the effect of foot soaking using warm water mixed with kencur on edema in pregnant women. The research method uses a Quasi Experiment with One Group Pretest-Posttest Design without a control group. The research site was at Karang Anyar Health Center in 2022, the research was carried out in May - June. The population was 57 pregnant women, the sampling technique used purposive sampling where the samples were taken in accordance with predetermined inclusion criteria. The sample in

this study amounted to 12 third trimester pregnant women who were given an intervention in the form of foot soaking using warm water mixed with kencur for 5 consecutive days. The data obtained are based on primary and secondary data. Data analysis is the Paired Sample T-Test. The results showed that there was a decrease in the level of pitting edema from pre-intervention to post-intervention, namely a decrease from grade II to grade I as many as 8 people (66.6%) with $p < 0.05$ ($p = 0.003$). The conclusion is that there is an effect of soaking the feet using warm water mixed with kencur on leg edema in pregnant women.

Keywords: Warm Water with Sand Ginger, Edema, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses pembuahan yang diawali dengan pertemuan sperma dan ovum sebagai hasil konsepsi yang menjadi janin kemudian dikandung di dalam tubuh wanita dan diakhiri dengan proses pengeluaran janin atau sering juga disebut dengan persalinan

Perubahan Fisiologis dan Psikologis terjadi pada ibu hamil selama kehamilannya. Perubahan adaptasi tersebut terkadang membuat ibu hamil merasakan ketidaknyamanan. Beberapa ketidaknyaman yang dialami ibu hamil antara lain mual muntah, mudah lelah, sering buang air kecil, nyeri pada ulu hati, nyeri punggung atas ataupun bagian bawah, kesemutan, edema atau bengkak pada kaki, dll.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sukorini pada tahun 2017 pada sekitar 36 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan selama trimester III didapatkan 78% ibu mempunyai keluhan seperti ibu sakit punggung, kram atau kesemutan pada kaki, bengkak atau edema yang sering terjadi di malam hari yang dapat menjadi salah satu faktor terganggunya kualitas tidur ibu hamil.

Pembengkakan fisiologis yang sering terjadi pada tungkai khususnya pada tungkai bawah (kaki) menjadi salah satu ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu hamil. Ditemukan

80% pada ibu hamil trimester III yang mengalami bengkak atau edema pada tungkai bawah (kaki), hal ini terjadi karena perut ibu hamil yang semakin membesar seiring dengan umur kehamilan mengakibatkan terjadinya daya tekanan pada uterus yang menyebabkan penghambatan aliran darah balik ke vena dan tarikan gravitasi yang membuat retensi cairan menjadi semakin besar.

Tanda bahaya dalam kehamilan salah satunya adalah edema pada tungkai dan wajah yang jika berkelanjutan dapat menyebabkan preeklamsi. Selain itu edema juga dikategorikan berbahaya bagi ibu hamil karena dapat menjadi penyebab gangguan organ tubuh lainnya seperti jantung dan ginjal. Hal ini akan berdampak pada fungsi dari setiap organ tubuh sebagaimana mestinya.

Beberapa alternatif non-farmakologis dapat digunakan dalam penanganan edema yang tentunya tidak memiliki efek samping. Metode yang praktis dan lebih murah adalah terapi rendam kaki. Bahan yang digunakan yaitu air hangat dan kencur adalah bahan yang mudah didapatkan serta praktis dilakukan oleh semua orang. Terapi ini juga bisa digunakan untuk menghindari efek samping dari terapi farmakologis (diuretikum) yang bila penggunaannya secara terus menerus

dan tanpa pendampingan petugas Kesehatan dapat mengganggu proses kehamilan berjalan normal bahkan bisa menimbulkan komplikasi pada saat bersalin.

Penelitian yang dilakukan Chaiton 2002 dalam jurnal Wulandari Tahun 2017 bahwa Terapi rendam kaki (hidroterapi kaki) membuat terjadinya peningkatan sirkulasi darah dengan mekanisme kerja pelebaran pada pembuluh darah sehingga lebih banyak pemasokan oksigen yang masuk ke jaringan yang mengalami pembengkakan.

Pada penggunaan terapi perendaman air hangat dapat dimodifikasi dengan mencampurkan bahan kencur agar lebih efektif untuk pemaksimalan dalam mengurangi edema kaki. Kandungan dalam kencur memiliki senyawa kimia *flavonoid* yang mempunyai fungsi mengurangi edema atau inflamasi. Jika penggunaan senyawa kimia ini besar tentu efek yang dihasilkan juga semakin besar untuk antiinflamasi. *Flavonoid* berkerja dengan cara menghambat pelepasan *serotonin* serta menghambat kerja *sikloksigenase* dari *asam arakhidonat* sehingga *sintesis prostaglandin* juga terhambat.

Dari hasil survei awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Karang Anyar pada tanggal 12 Februari 2022, dari 15 orang ibu hamil trimester III, 8 orang diantaranya mengalami keluhan bengkak pada kakinya. Sehingga berdasarkan survei pendahuluan peneliti memutuskan judul " Pengaruh Perendaman Kaki dengan Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema pada Ibu Hamil Di Puskesmas Karang Anyar Deli Serdang Tahun 2022".

2. METODE

Dalam Penelitian ini jenis metode yang digunakan adalah *Quasi Experimen* dengan *one group pretest* dan *post test*

without control design. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Karang Anyar, Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang. Jumlah Sampel yang telah ditentukan sebanyak 12 ibu hamil yang memasuki trimester ke III di Wilayah Puskesmas Karang Anyar, teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*.

Waktu Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2022 – Juni 2022. Populasi 57 Orang. Pengambilan sampel dengan cara *pusposive sampling* dimana sampel yang diambil sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Sampel yang dipilih adalah Ibu hamil yang berada di trimester ke III sebanyak 12 orang, bentuk intervensi yang diberikan berupa kaki yang direndam selama 10 menit menggunakan air hangat dengan suhu 38 °C yang telah dicampur dengan kencur. Intervensi diberikan 2 kali pada waktu pagi dan sore selama 5 hari berturut-turut. Teknik dalam pengumpulan data menggunakan data primer bersumber dari kumpulan data secara langsung dengan mulai wawancara dan pemeriksaan kaki ibu dengan menggunakan panduan skala pitting untuk pengecekan kaki ibu hami. Instrumen yang digunakan lembar kuisisioner dan observasi. Digunakan uji *Paired T-Test* ($<0,05$) dalam mengelola hasil data penelitian.

3. HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karang Anyar Tahun 2022

No	Karakteristik Responden	Jumlah	
		f	%
Umur			
1	20-25	2	16,6
2	26-30	5	41,6
3	31-35	3	25
4	36-40	2	16,6
Paritas			
1	1-3	9	75
2	4-6	3	25
Pendidikan			
1	SMP	3	25
2	SMA/SMK	8	66,7
3	Mahasiswa	1	8,3
Pekerjaan			
1	IRT	11	91,7
2	wirusaha	1	8,3
Usia Kehamilan			
1	28-30	9	75
2	31-32	3	25
Total		12	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan untuk kategori umur dari 12 responden terbanyak yaitu interval antara umur 26-30 sebanyak 5 orang (41,6%) dan terkecil yaitu interval umur 20-25 dan umur 36-40 yaitu sebanyak 2 orang (16,6%). Paritas 1-3 sebanyak 9 orang (75%), dan paritas 4-6 sebanyak 3 orang (25%). Kategori Pendidikan terbanyak adalah Pendidikan SMA SMA yaitu sebanyak 8 orang (66,7%) dan terkecil Pendidikan perguruan tinggi yaitu sebanyak 1 orang (8,3%). Berdasarkan pekerjaan responden menunjukkan dari 12 responden bepekerjaan sebagai IRT yaitu sebanyak 11 orang (91,7%), berpekerjaan sebagai wirusaha yaitu sebanyak 1 orang (8,3%), dan usia kehamilan dari

12 responden usia kehamilan 28-30 minggu sebanyak 9 orang (75%), dan 31-32 minggu sebanyak 3 orang (25%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penurunan Pitting Edema Sebelum direndam dengan air hangat campur kencur pada Ibu Hamil Di Puskesmas Karang Anyar Tahun 2022

No	Pitting Edema	f	%
1	Derajat 1	3	25
2	Derajat 2	9	75
3	Derajat 3	0	0
4	Derajat 4	0	0
Total		12	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 12 responden (100%) terdapat jumlah responden dengan derajat 1 sebanyak 3 (25%) responden, sedangkan pitting edema derajat 2 terdapat sebanyak 9 (75%) responden.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Penurunan Pitting Edema Setelah direndam Air Hangat Campur Kencur Pada Ibu Hamil di Puskesmas Karang Anyar Tahun 2022

No	Pitting Edema	f	%
1	Derajat 1	11	91,7
2	Derajat 2	1	8,3
3	Derajat 3	0	0
4	Derajat 4	0	0
Total		12	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 12 responden (100%) mayoritas terdapat jumlah responden dengan pitting edema derajat 1 sebanyak 11 (91,7%) responden, sedangkan minoritas terdapat pada pitting edema derajat 2 terdapat 1 (8,3%) responden.

Tabel 4 Distribusi Responden Rata-rata Penurunan Pitting Edema Sebelum dan Sesudah Direndam Air Hangat Campur Kencur pada Ibu Hamil di Puskesmas Karang Anyar Tahun 2022

Variabel	Mean	SD	SE	Nilai P	n
Pitting edema					
<i>Pre-test</i>	10,2	0,36	0,10	0,00	12
<i>Post-test</i>	11,6	0,53	0,15	0,03	12

Tabel 4 menunjukkan rata-rata pitting edema sebelum dilakukan rendam air hangat dan campuran kencur adalah 10,2 dengan standart deviasi 0,36 dan pada pengukuran sesudah dilakukan rendam air hangat campuran kencur adalah 11,6 dengan standart deviasi 0,15. Didapatkan nilai mean yang bernilai adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah -1,40 dengan standart deviasi 0,36. Hasil uji statistic didapatkan nilai 0,003 maka ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan perendaman menggunakan air hangat campuran kencur.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 12 ibu hamil trimester III yang diberikan intervensi berupa kaki yang direndam dengan menggunakan air hangat dengan suhu 38 derajat celcius campuran kencur, peneliti mendapatkan hasil distribusi tingkat pitting edema pada *pre-intervensi* dan *post-intervensi* memiliki perbedaan tingkat pitting edema khususnya pada derajat II yang menurun menjadi derajat I sehingga dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh kaki yang direndam dengan menggunakan air hangat 38 derajat campuran kencur pada edema ibu hamil trimester III.

Peneliti berasumsi bahwa pembengkakan atau edema yang pada kaki ibu hamil trimester III terjadi karena perubahan fisiologis dan tidak semua ibu mengetahui penanganan yang tepat terhadap perubahan yang dialaminya. Sebagian besar ibu

mengetahui jika terjadi perubahan fisiologis salah satunya edema pada kaki hanya meninggikan posisi kaki saat tidur sehingga *treatment* kaki di rendam menggunakan air hangat campuran kencur selama 10 menit merupakan hal yang baru bagi ibu.

Edema adapat dipengaruhi karena adanya retensi cairan dalam tubuh serta tekanan vena pembuluh darah pada kaki serta adanya penekanan uterus yang menghambat aliran balik pada pembuluh darah vena. Kencur merupakan salah satu obat tradisional atau termasuk ramuan jamu yang dikenal oleh banyak masyarakat Indonesia sebagai obat pengompres bengkak atau radang. Kencur mengandung senyawa kimia flavonoid yang berperan atau memiliki fungsi sebagai antiinflamasi. Air hangat yang memberikan efek relaksasi dan melancarkan peredaran darah dapat menjadi kombinasi yang sempurna jika dicampur kencur untuk penanganan pada edema fisiologis pada ibu hamil.

5. KESIMPULAN

Sebelum diberikan intervensi kepada ibu hamil trimester III, hasil yang diperoleh responden dengan pitting edema derajat 1 sebanyak 3 responden, dan terdapat jumlah responden dengan pitting edema derajat 2 sebanyak 9 responden.

Setelah diberikan intervensi kepada ibu hamil trimester III diperoleh hasil responden yang pitting edema derajat II menurun sebanyak 8 responden.

Terdapat pengaruh perendaman kaki menggunakan air hangat campuran kencur pada ibu hamil. Hasil uji hipotesis yang didapatkan nilai Sig. (2-tailed) adalah $0,003 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh rendam kaki air hangat campuran kencur dengan edema kaki pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah Proverawati, (2018). *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta : EGC.
- Chase, B., (2016). Prinsip kerja terapi pijat kaki dan rendam air hangat untuk edema. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/705/688/>
- Damarsanti. (2018). Warm Water To Level Of Anxiety In Pregnant Women Trimester III Pegandon. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/jnm/article/view/2866>
- Famela, D. (2016). Pijat Kaki Untuk Mengatasi Edema Kaki Fisiologis Ibu Hamil Trimester III.
- Harismayanti, R Ani & Damansyah H. (2020). The Effect of Foot Soaking in Warm Water With Galangal Mixture on Edema Foot of Third Trimester Pregnant Women. <https://psppjournals.org/index.php/jchp/article/download/26/21>
- Irianti, B. D. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Kusmiyati, 2018. *Perawatan Ibu Hamil*. Fitramaya: Yogyakarta.
- IS Wicaksono. (2021). Uji Aktivitas Antiinflamasi Ekstrak Kencur (*Kaempferia Galaga L*). *Jurnal Matematika dan Sains*. <http://repository.akfarsurabaya.ac.id/732/>
- Lestari, T. W., Nurul, M., & Admini (2018). Penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur terhadap edema kaki ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas wangon banyumas. *Jurnal kebidanan*. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/3739>
- Sarwono, 2018. *Ilmu Kebidanan*. Penerbit Sarwono: Jakarta.
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. <https://ejournal.unair.ac.id/IJPH/article/view/7108>
- Varney, Helen. (2006). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi I*. Jakarta : EGC.
- Tri, Endah Widi Lestari.(2018). *Literatur Review:Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Wangon, Banyumas*. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/3739>
- Wulandari, P. (2017). Effect Foot Soak Using Warm Water Mixed with Salt and Lemongrass to Decrease Pressure in Hypertension Patients in the Podorejo Ngaliyan. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/3918>
- Zaenatushofi Z & Sti S, (2019). Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran kencur untuk Mengurangi Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Spriyanti. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/705>