

Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Air Hangat terhadap Oedema Tungkai Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Cahaya Lubuk Pakam

The Effect of Giving Warm Water Immersion Therapy for Oedema of The Legs of Pregnant Women Third Trimester At Pratama Clinic Cahaya Lubuk Pakam

Yessy Arisman^{1*}, Elvi Era Liesmayani², Putri Zulianti³, Desika Wali Pardede⁴, Nova S.J
Sianturi⁵

^{1,2,3,4,5}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Lubuk Pakam, Kab. Deli Serdang.
Email: arismanyessy@gmail.com

Abstrak

Secara fisiologis, terdapat perubahan secara fisik maupun psikologis selama masa kehamilan, sehingga menimbulkan berbagai ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan pada 80% ibu hamil yaitu oedema atau bengkak pada kaki, yang bahkan dapat menghambat beberapa aktivitas[1]. Selain ketidaknyamanan, oedema yang tampak pada keseluruhan anggota tubuh disebut oedema anasarka juga merupakan salah satu tanda pre eklampsia dan eklampsia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi rendam air hangat terhadap oedema tungkai ibu hamil trimester III. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain atau model rancangan *one group pretest-posttest*, yaitu dilakukan observasi pada sampel sebelum diberikan terapi air hangat dan dilakukan observasi kembali setelah diberikan terapi air hangat. Sampel diambil secara *Purposive sampling*. Berdasarkan probabilitas hasil pengujian yang tertera pada tabel dapat diketahui bahwa probabilitas yang dihasilkan sebesar 0,01. Hal ini berarti probabilitas $< \text{level of significance } (\alpha = 0,05)$, sehingga H_0 diterima dan H_0 ditolak. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara oedema tungkai bawah ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pemberian rendam air hangat (*Pretest*) dengan oedema tungkai bawah ibu hamil trimester III sesudah dilakukan pemberian rendam air hangat (*Posttest*). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Rendam Air Hangat Terhadap Peningkatan Oedema Tungkai Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Cahaya Lubuk Pakam pada tahun 2024.

Kata kunci: Oedema; Hamil; Air Hangat.

Abstract

Physiologically, there are physical and psychological changes during pregnancy, causing various discomforts. One of the uneasiness felt in 80% of pregnant women is oedema/swelling of the legs, which can even inhibit some activities (1). In addition to discomfort, oedema that appears on the entire limb called anasarka oedema is also one of the signs of pre-eclampsia and eclampsia. This study aims to determine the effect of warm water soaking therapy on leg oedema in pregnant women in the third trimester. This study is a quantitative research using a one group pretest-posttest design, namely observations are made on samples before being given warm water therapy and observations are made again after being given warm water therapy. Samples were taken by purposive sampling. Based on the probability of the test results listed in the table, it can be known that the resulting probability is 0.01. This means that the probability $< \text{level of significance } (\alpha = 0.05)$, so that H_0 is accepted and H_0 is rejected. This means that there is a significant difference between lower limb oedema in pregnant women in the third trimester before giving warm water soaking (*Pretest*) and oedema of the lower limbs in pregnant women in the third trimester after giving warm water soaking (*Posttest*). Therefore, it can be concluded that there is an Effect of Warm Water Soaking on the Increase of Leg Oedema in Pregnant Women in the Third Trimester at the Pratama Cahaya Lubuk Pakam Clinic in 2024.

Keywords: Oedema; Pregnant; Warm Water

*Corresponding Author: Yessy Arisman, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : arismanyessy@gmail.com

Doi : [10.35451/jkk.v7i1.2302](https://doi.org/10.35451/jkk.v7i1.2302)

Received : September 25, 2024. Accepted: October 30, 2024. Published: October 30, 2024

Copyright (c) 2024 Yessy Arisman. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hal yang fisiologis yang dimulai dari peristiwa fertilisasi atau konsepsi yang berlangsung selama 37 sampai 42 minggu. Meskipun kehamilan merupakan hal yang fisiologis, namun menimbulkan perubahan baik secara fisik maupun psikologis, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Ibu hamil trimester III merasakan berbagai keluhan atau ketidaknyamanan selama kehamilan, diantaranya yaitu 60% mengalami sesak nafas dan *striae gravidarum*, 50% sering BAK dan kram tungkai, 48% mengalami nyeri punggung, 40% mengalami konstipasi, dan 20% mengalami sakit kepala dan oedema pada kaki[2].

Adanya gangguan sirkulasi darah, tekanan pada vena ekstremitas bawah yang meningkat, serta tingginya kadar darah selama kehamilan disertai penekanan pembuluh darah area panggul dan vena cava inferior akan menimbulkan bengkak atau oedema pada tungkai[3]. Oedema yang terdapat pada seluruh tubuh merupakan salah satu tanda terjadinya preeklampsia. Ketidaknyamanan yang tidak tertangani dapat menimbulkan masalah atau patologi pada kehamilan. *World Health Organization (WHO)* tahun 2020 menyatakan bahwa sebanyak 295.000 mengalami kematian dari 462 per 100.000 kelahiran hidup[2]. Kematian ibu di Sumatera Utara pada tahun 2020 sebanyak 187 kematian dan 62 kematian terjadi selama masa kehamilan[4]. Berdasarkan data profil kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2023 menyatakan bahwa kematian ibu disebabkan oleh obstetri langsung dan tidak langsung. Obstetri langsung diantaranya yaitu 28% kasus perdarahan, 24% kasus eklampsia dan 11% disebabkan oleh infeksi. Eklampsia dimulai dengan adanya preeklampsia dengan tanda dan gejala berupa hipertensi, bengkak atau oedema serta adanya protein dalam urin[5].

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mempercepat penyembuhan oedema, diantaranya secara farmakologis maupun non farmakologis[6]. Air hangat dapat digunakan sebagai pengganti terapi farmakologi yang sering dipakai untuk penyembuhan oedema tungkai pada ibu hamil yang sering terjadi pada trimester III. Adapun manfaat dari air hangat yang bisa dilakukan dengan cara merendam sebagian tungkai yang oedema yang berdampak pada pembuluh darah, sehingga sirkulasi darah menjadi lancar[6]. Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan di Klinik Pratama Cahaya Lubuk Pakam tahun 2024 dengan cara mendatangi dan mewawancarai ibu hamil dengan kasus oedema tungkai pada 3 bulan terakhir terdapat 28 ibu hamil yang mengalami oedema pada tungkai, dan hanya 11 ibu hamil yang sudah mengetahui manfaat terapi rendam air hangat, sedangkan 17 lainnya belum mengetahui manfaat dari terapi rendam air hangat. Padahal terapi air hangat dapat meningkatkan kenyamanan dan mengurangi derajat oedema, selain dari praktis, minim biaya dan tidak memiliki efek samping. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Air Hangat terhadap Oedema Tungkai ibu Hamil Trimester 3 Di Klinik Pratama Cahaya Lubuk Pakam Pada Tahun 2024.

2. METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain atau model rancangan *one group pretest-posttest*, yaitu dilakukan observasi pada sampel sebelum diberikan terapi air hangat dan dilakukan observasi kembali setelah diberikan terapi air hangat. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Pratama Cahaya II Lubuk Pakam pada bulan Maret-April 2024. Sampel penelitian berjumlah 17 orang yang diambil secara *purposive sampling* dengan kriteria sampel ibu hamil trimester III yang mengalami oedema pada tungkai. Bahan yang digunakan yaitu air hangat sekitar 1 liter dengan suhu 38⁰C . Alat yang digunakan terdiri dari thermometer dan baskom.

Berikut ini prosedur penelitian:

- a. Mengecek ibu hamil yang mengalami oedema.
- b. Memposisikan pasien duduk dengan kondisi kaki menggantung.
- c. Merendam kaki ibu sebatas mata kaki dengan air hangat dengan suhu 38⁰C selama 15 menit, dilakukan sebanyak 1 kali sehari selama 7 hari.
- d. Setelah diberikan terapi dilakukan pengecekan derajat oedema kembali.
- e. Melakukan analisis uji normalitas data dengan menggunakan uji *Shapiro wilk*.
- f. Berhubung data yang diperoleh tidak berdistribusi normal, selanjutnya dilakukan uji *Wilcoxon* dengan taraf signifikansi 95%.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil yang Mengalami Oedema Tungkai Sebelum Diberikan Terapi Air Hangat

Oedema	Jumlah(n)	Presentase(f)
Derajat I: 2mm	0	0.0 %
Derajat II: 3-4mm	3	17.6 %
Derajat III: 5-6mm	5	29.8 %
Derajat IV: 8mm	9	52.9 %
Total	17	100.0%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebelum dilakukan pemberian rendam air hangat, responden yang memiliki Derajat I : 2 mm sebanyak 0 responden (0.0%), responden yang memiliki Derajat II : 3-4 mm sebanyak 3 responden (17.6%), responden yang memiliki Derajat III : 5-6 mm sebanyak 5 responden (29.4%), dan responden yang memiliki Derajat IV : 8 mm sebanyak 9 responden (52.9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Oedema Tungkai pada Ibu Hamil Sesudah Diberikan Terapi Air Hangat

Oedema	Jumlah(n)	Presentase
Derajat I: 2mm	8	47.1 %
Derajat II: 3-4mm	2	11.8 %
Derajat III: 5-6mm	3	17.6 %
Derajat IV: 8mm	4	23.5 %
Total	17	100.0%

Dari tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan terapi air hangat, ibu hamil yang mengalami oedema derajat IV hanya sebanyak 4 orang (23.5%) dan yang mengalami oedema derajat 1 sebanyak 8 orang (47.1%).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Penyembuhan Oedema Tungkai Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Hangat (*Shapiro-Wilk*).

<i>Shapiroo wilk</i>	Probabilitas
PRETEST	0.01
POSTTEST	

Berdasarkan hasil Uji *Shapiro Wilk* yang ditampilkan pada tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa data berdistribusi tidak normal dengan *p value 0.01*, sehingga data diproses dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Oedema Tungkai Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Cahaya Lubuk Pakam Tahun 2024 menggunakan *Paired t-test*

Oedema	Uji Wilcoxon	Probabilitas
PRETEST		
	-3.272	0.01
POSTTEST		

Dari hasil uji *Paired t-test* yang telah dicantumkan pada tabel 4 dapat ditarik kesimpulan terdapat perbedaan derajat oedema pada ibu hamil sebelum dengan sesudah diberikan terapi air hangat dengan *p value 0.05*. Artinya terapi air hangat berpengaruh terhadap oedema tungkai pada ibu hamil trimester III.

4. PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan dengan baik, tanpa ada kendala atau masalah apapun dan tidak ada sampel yang drop out. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 17 ibu hamil trimester III yang mengalami oedema di Klinik Cahaya Lubuk Pakam pada bulan Maret sampai April 2024. Hasil analisis univariat sebelum dilakukan pemberian rendam air hangat responden yang mengalami oedema Derajat II : 3-4 mm sebanyak 3 responden (17.6%), Derajat III : 5-6 mm sebanyak 5 responden (29.4%), dan responden yang memiliki Derajat IV : 8 mm sebanyak 9 responden (52.9%). Setelah diberikan terapi rendam air hangat dengan durasi 10 menit selama 7 hari didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki Derajat I : 2 mm sebanyak 8 responden (47.1%), responden yang memiliki Derajat II : 3-4 mm sebanyak 2 responden (11.8%), responden yang memiliki Derajat III : 5-6 mm sebanyak 3 responden (17.6%), dan responden yang memiliki Derajat IV : 8 mm sebanyak 4 responden (23.5%).

Berdasarkan analisis uji Wilcoxon diperoleh hasil *p value 0,01*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat derajat oedema pada ibu hamil yang diberikan terapi air hangat berbeda dengan yang tidak diberikan terapi air hangat. Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian Amalia tahun 2019 dengan hasil sekitar 75% ada pengaruh dari rendam hangat terhadap oedema tungkai pada ibu hamil trimester III[7]. Studi literatur yang dilakukan oleh Adam, dkk tahun 2020 menyatakan bahwa air hangat mengakibatkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah, sehingga oedema menjadi berkurang[8].

Bengkak (Oedema) pada kaki selama masa kehamilan menimbulkan rasa ketidaknyamanan dan dapat mengganggu aktivitas. Adanya masalah pada sirkulasi darah dan vena sekitar ekstremitas bawah yang meningkat disebabkan oleh tingginya kadar darah selama masa kehamilan dan penekanan pada panggul dan vena cava inferior mengakibatkan terjadinya oedema (bengkak). Hambatan atau gangguan sirkulasi pada vena akan semakin buruk jika kadar natrium dalam darah tinggi. Hal ini dikarenakan natrium bersifat menarik air lebih banyak kedalam darah[2,20].

Terapi air hangat merupakan metode non farmakologi yang praktis, hemat biaya dan tidak ada efek samping yang dapat digunakan untuk mengatasi oedema pada tungkai. Terapi air hangat dapat melebarkan pembuluh darah melalui perpindahan suhu panas dari air hangat ke tubuh, sehingga aliran darah menjadi lancar dan oedema berkurang[9,16,17,18,19]. Penggunaan air hangat tidak ada efek samping dan apabila dilakukan secara rutin meningkatkan sirkulasi perifer dan mengurangi oedema[10,11]. Pijat kaki dengan menggunakan air hangat yang mengandung kencur dapat menjadi alternatif untuk mengatasi oedema[12-15].

Oedema juga akan berkurang jika mobilitas dari ibu hamil tinggi. Kinerja jantung mengalami peningkatan melalui mobilitas ataupun aktivitas fisik, sehingga melancarkan sirkulasi darah dan terjadi penekanan tekanan pada pembuluh darah. Selain itu, sistem limfatik terangsang untuk mengeluarkan cairan yang berlebih dari jaringan. Hal ini tentunya akan mengurangi derajat oedema pada tungkai ibu hamil trimester III. Ibu hamil dengan tingkat mobilitas yang tinggi dengan yang minim bahkan tidak ada mobilitas sama sekali akan terdapat perbedaan derajat oedema. Hal ini dikarenakan ketegangan otot dan nyeri persendian, juga berpengaruh terhadap derajat oedema[2].

5. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan terapi rendaman air hangat terhadap 17 responden, penyembuhan oedema tungkai pada pada hamil yang mengalami derajat I: sebanyak :0 orang, derajat II: sebanyak 3 ibu (17,6%), derajat III : sebanyak 5 ibu (29,4%), derajat IV: sebanyak 9 ibu (52,9%).
2. Sesudah diberikan terapi rendaman air hangat terhadap 17 responden, penyembuhan oedema tungkai pada ibu hamil yang mengalami derajat I : sebanyak 8 ibu (47,1%),derajat II :sebanyak :2 ibu (11,8), derajat III: sebanyak 3 ibu (17,6%), derajat IV: sebanyak 4 ibu (23,5%).
3. Hasil uji wilcoxon *didapatkan p-Value 0,01*. Artinya pemberian terapi air hangat berpengaruh terhadap Oedema Tungkai Ibu Hamil Trimester 3 Di Klinik Pratama Cahaya Lubuk Pakam Tahun 2024.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Ketua LPPM Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian, serta terimakasih kepada Pimpinan dan Staff Klinik Cahaya II yang telah mengizinkan serta memfasilitasi selama pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anggraini, S. N., & Rizki Amelia. (2021). Pengaruh Terapi Contrast Bath (Rendam Air Hangat Dan Air Dingin) terhadap Oedema Kaki pada Pasien Congestive Heart Failure. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 268–277. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.158>.
- [2] Hatijar, Saleh, I. S., & Yanti, L. C. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Penerbit. CV . Cahaya Bintang Cemerlang.
- [3] Handayani, P. D., Yunifitri, A., & Sulistyawati, T. R. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Penerapan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campur Kencur Untuk Mengurangi Edema Kaki. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 14(1).
- [4] Dinkes Provinsi Sumatera Utara. (2020). *Profil Kesehatan Sumatera Utara*.
- [5] Dinkes Provinsi Sumatera Utara. (2023). *Profil Kesehatan Sumatera Utara*.
- [6] Adabiyah, I. 2021. Penatalaksanaan Oedema pada Ekstremitas Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Stikes Ngudia Husada Madura*. Diakses pada 25 September 2024 melalui situs <https://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/1136/1/18154010038-2021-MANUSCRIPT.pdf>.
- [7] Amalia, 2019. Pengaruh Pijat dan Rendam Kaki Air Jahe Hangat terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. *Repository Universitas Muhammadiyah Semarang* diakses pada 29 September 2024 melalui situs <http://repository.unimus.ac.id/3406/>
- [8] Adam, K, dkk.2020. Studi Literatur: Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III. *Madu Jurnal Kesehatan* diakses pada 29 September 2024 melalui situs <https://journal.umgo.ac.id/index.php/Madu/article/view/1707>
- [9] Yanti, M. D., Purba, T. J., Ayu, P., Ariescha, Y., Manalu, A. B., & Siagian, N. A. (2020). Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil. 2(2).
- [10] Azgomi, dkk. 2023. *Effect of Hydrotherapy, Balneotherapy, and Spa Therapy on Blood Pressure: a Mini Review. International Journal of Biometeorology*. Diakses pada 05 Oktober 2024 melalui situs <https://link.springer.com/article/10.1007/s00484-023-02512-5>.
- [11] Retnowati, dkk. 2023. Rendam Air Hangat dan Pijat Kaki untuk Mengatasi Edema Ekstremitas Bawah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia* Vol. 1 No. 1 Diakses pada 05 Oktober 2024 melalui situs <https://jurnal.intekom.id/index.php/jkri/article/view/202/177>.
- [12] Sulastri dan Fitria. 2024. Efektivitas Penerapan *Foot Massage* dan Rendam dengan Air Hangat Campuran Kencur terhadap Edema Kaki pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Pondok Gede Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*. Diakses pada 05 Oktober 2024 melalui situs <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/11005>.

- [13] Mutiara Dwi Yanti,dkk. 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>
- [14] Mutia Zemita, E. S. Y. (2021). Perbandingan Efektifitas Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Derajat Edema Kaki Fisiologis Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.
- [15] Handayani, Dwi (2020). Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur terhadap Edema Kaki Fisiologis pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R>
- [16] Yuhendri Putra, E. S. S. (2019). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat terhadap Edema Tungkai Bawah Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10, 117–120. <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/>.
- [17] Sawitry, S., Ulya, F. H., & Adepatiloy, E. J. (2020). Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam dalam Menurunkan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), 76. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i2.38>.
- [18] Hutagaol, I. O., Karmila, C., Lestari, K. F., Mujianti, C., & Situmorang, B. H. L. (2023). Pengaruh teknik Relaksasi Rendam Air Hangat terhadap Nyeri Kram Kaki pada Ibu Hamil. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 6(2), 90–95. <https://doi.org/10.32536/jrki.v6i2.222>.
- [19] Rohimah, S. M. P. (2023). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. “D” dengan Rendam Air Hangat untuk Mengatasi Bengkak Kaki pada Trimester III Di PMB “P” Cimahi Selatan Comprehensive Midwifery Care For Mrs. “D” With Warm Water Soaking To Overcome Swelling Of Feet In Trimester III At Midwifery Independent Practice “P” South Cimahi. *Jurnal Osadhawedyah*, 1(3), 156–160. <https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah>.
- [20] Arlinda Potala, F. T. (2022). The Effectiveness of Soaking the Feet in Salt Water to Reduce the Degree of Edema in Pregnant Women Trimester III. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 8, 126–293.