

## Pengaruh Rebusan Air Jahe Terhadap Edema pada Kaki Ibu Hamil di Klinik Pratama Kasih Ibu Tahun 2024

### *The Effect of Ginger Water Decoction on Leg Edema in Pregnant Mothers at Kasih Ibu Primary Clinic, 2024*

Basyariah Lubis<sup>1\*</sup>, Suci Wulandari<sup>2</sup>, Safrida Nuzul Hayati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam  
Jl Sudirman No 38 Lubuk, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, 20512  
basyariahlubis@gmail.com

#### Abstrak

Penekukan uterus menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi, yang meningkatkan retensi cairan, yang menyebabkan 80% ibu hamil di trimester III mengalami edema kaki atau pembengkakan pada kaki. Edema pada kaki ibu hamil dapat menunjukkan tanda-tanda kehamilan yang berbahaya, seperti pre-eklamsia. Edema juga sangat berbahaya bagi ibu hamil karena dapat menyebabkan masalah pada jantung, ginjal, dan bagian lain dari tubuh yang mengganggu fungsinya. Rendam kaki, atau hidroterapi kaki, adalah terapi tambahan yang dapat Anda lakukan secara mandiri. Untuk meningkatkan sirkulasi darah dan memicu respons sistemik (vasodilatasi) melalui pelebaran pembuluh darah, mandi dengan air hangat akan membantu. Penulis ingin melakukan penelitian tentang "Pengaruh Rebusan Air Jahe Terhadap Edema Pada Kaki Ibu Hamil di Klinik Pratama Kasih Ibu Tahun 2024" berdasarkan berbagai informasi dan data di atas. Mereka percaya bahwa rendaman kaki juga dapat dikombinasikan dengan bahan-bahan herbal lainnya. Metode penelitian dengan populasi sebanyak 100 dengan sampel 17 orang yang digunakan yaitu dengan desain penelitian kuantitatif dan model rancangan *one group pre test-post test*, yaitu dilakukan observasi sebelum dan sesudah perlakuan dengan analisis data menggunakan *uji wilcoxon*, kami menemukan bahwa ada pengaruh rebusan air jahe terhadap penurunan edema pada kaki ibu hamil. Diketahui hasil pengujian yaitu probabilitas yang dihasilkan sebesar 0,01. Hal ini berarti probabilitas < level of significance ( $\alpha = 0,05$ ), sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak sehingga hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara edema pada kaki ibu hamil sebelum pemberian air jahe (*Pretest*) dan edema pada kaki ibu hamil sesudah pemberian air jahe (*Posttest*). Oleh karena itu, ada pengaruh rebusan air jahe terhadap penurunan edema pada kaki ibu hamil.

**Kata kunci:** Air Rebusan Jahe; Ibu Hamil; Penurunan Edema Kaki.

#### Abstract

*The bending of the uterus restricts venous return and gravitational pull, which increases fluid retention and causes 80% of pregnant women in the third trimester to experience leg edema or swelling. Edema in pregnant women's legs can be a sign of dangerous pregnancy conditions, such as pre-eclampsia. Edema is also very dangerous for pregnant women as it can lead to issues with the heart, kidneys, and other body parts, disrupting their functions. Foot soaking, or foot hydrotherapy, is an additional therapy that can be done independently. To improve blood circulation and trigger a systemic response (vasodilation) through the dilation of blood vessels, bathing with warm water will help. The authors aim to conduct research on "The Effect of Ginger Decoction on Edema in Pregnant Women's Legs at Kasih Ibu Pratama Clinic in 2024" based on the above information and data. They believe that foot soaks can also be combined with other herbal ingredients. The research method used a population of 100 with a sample of 17 individuals, employing a quantitative research design and a one-group pre-test post-test model, where observations were made before and after treatment with data analysis using the Wilcoxon test. The study found that ginger decoction has an effect on reducing edema in the legs of pregnant women. The test results showed a probability of 0.01. This means that the probability < level of significance ( $\alpha = 0.05$ ), so  $H_a$  is accepted, and  $H_0$  is rejected, indicating a significant difference between leg edema in pregnant women before (pre-test) and after (post-test) the administration of ginger decoction. Therefore, ginger decoction has an effect on reducing edema in pregnant women's legs.*

**Keywords:** *Ginger Water Decoction; Pregnant Mothers; Leg Edema.*

\*Corresponding Author: Basyariah Lubis. Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : basyariahlubis@gmail.com

Doi : [10.35451/jkk.v7i1.2355](https://doi.org/10.35451/jkk.v7i1.2355)

Received : September 10, 2024. Accepted: October 29, 2024. Published: October 30, 2024

Copyright (c) 2024 Basyariah Lubis | Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), setiap hari sekitar 830 ibu di seluruh dunia kehilangan nyawa. Berdasarkan data dari Rapat Kerja Kesehatan Nasional (Rakerkesnas) 2019, di Indonesia, rata-rata 38 ibu meninggal setiap hari akibat penyakit atau komplikasi yang terkait dengan kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Sebagian besar kematian ini sebenarnya dapat dicegah. Penyebab utama kematian ibu adalah komplikasi kebidanan yang tidak ditangani secara tepat dan cepat. Diperkirakan bahwa sekitar 15% kehamilan atau persalinan mengalami komplikasi, sedangkan 85% sisanya berlangsung normal[1,2]

Kehamilan membawa berbagai perubahan fisiologis dan psikologis pada tubuh. Perubahan fisiologis mencakup berbagai sistem, seperti organ reproduksi, sistem kardiovaskular, pernapasan, ginjal, kulit (integumen), sistem muskuloskeletal, neurologis, pencernaan, dan sistem endokrin. Di sisi lain, perubahan psikologis mencerminkan respons emosional yang timbul akibat transformasi fisik serta meningkatnya tanggung jawab dalam menghadapi kehamilan dan persiapan untuk merawat anak yang akan datang[3,4].

Pada trimester ketiga kehamilan, banyak ibu mulai merasakan beragam ketidaknyamanan fisik yang semakin intens. Salah satu keluhan yang paling umum adalah sering buang air kecil, yang dialami oleh sekitar 50% ibu hamil. Ini disebabkan oleh tekanan rahim yang membesar pada kandung kemih. Selain itu, sekitar 15% mengalami keputihan, dan hampir 40% merasakan konstipasi, sementara perut kembung mengganggu sekitar 30% dari mereka. Edema, atau pembengkakan pada kaki, juga cukup sering terjadi, mempengaruhi sekitar 20% ibu hamil. Tidak jarang pula mereka mengalami kram kaki (10%) dan sakit kepala (20%), yang menambah daftar ketidaknyamanan. Setengah dari ibu hamil, sekitar 50%, melihat tanda-tanda striae gravidarum atau guratan kulit yang muncul di perut, pinggul, dan paha[5,6]. Hemoroid menjadi keluhan bagi 60%, disertai dengan sesak napas yang mengganggu lebih dari setengah dari mereka (60%). Namun, di antara semua ini, sakit punggung adalah yang paling sering dirasakan, dengan 70% ibu hamil melaporkan nyeri yang muncul akibat perubahan postur tubuh seiring bertambahnya berat rahim. Semua ketidaknyamanan ini merupakan bagian dari perjalanan tubuh yang beradaptasi, mempersiapkan diri untuk kelahiran yang akan datang[7,8].

Tingkat pemulihan edema pada ibu hamil sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari. Ibu hamil yang memiliki tingkat mobilisasi tinggi, seperti yang aktif bergerak melalui kegiatan sehari-hari seperti berjalan, senam, mencuci, dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga cenderung mengalami penurunan tingkat edema yang lebih signifikan dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki mobilisasi rendah atau jarang beraktivitas. Aktivitas fisik yang tinggi membantu mengurangi penumpukan cairan, sedangkan kurangnya aktivitas fisik dapat memperlambat proses pemulihan. Namun, perbedaan dalam tingkat aktivitas juga dapat menyebabkan ketegangan otot dan nyeri pada persendian, yang pada akhirnya berpengaruh pada penurunan derajat edema yang dialami[9,10]

Salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil adalah merendam kaki dalam air hangat, yang dikenal sebagai hidroterapi kaki. Aktivitas ini dapat meningkatkan sirkulasi darah, khususnya di area kaki yang sering mengalami pembengkakan selama kehamilan. Proses ini menimbulkan respons sistemik berupa pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi), yang memungkinkan aliran darah lebih lancar dan membantu mengurangi pembengkakan serta ketidaknyamanan akibat edema perendaman kaki juga dapat dikombinasikan dengan bahan-bahan herbal lainnya[10,11]

## 2. METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu dengan desain penelitian kuantitatif dan model rancangan *one group pre test-post test*, yaitu dilakukan observasi sebelum dan sesudah perlakuan, penelitian ini dilakukan di klinik pratama kasih ibu galang. Metode pengambilan sampel adalah total sampling dengan populasi 100 responden dan sampel sebanyak 17 responden. Bahan yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan sampel jahe dan air. Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan alat panci untuk memasak, ember dan handuk kecil untuk perendaman kaki.

Persiapkan 5 liter air dan tambahkan 500 gram jahe yang sudah dibersihkan dan digeprek. Rebus campuran air dan jahe tersebut pada suhu sekitar 80°C untuk menjaga agar senyawa volatil (minyak atsiri) tidak menguap. Rebus selama kurang lebih 15 menit sambil memastikan suhu tetap terjaga. Siapkan ember dan handuk. Instruksikan responden untuk duduk di kursi dengan posisi rileks dan bersandar. Sebelum terapi dimulai, amati dan ukur tingkat pembengkakan pada kaki (pre-test). Selanjutnya, tuangkan air jahe hangat yang telah direbus ke dalam ember atau baskom, lalu rendam kaki responden hingga mencapai pergelangan kaki selama 15 menit. Setelah selesai, angkat kedua kaki, bilas dengan air dingin, keringkan menggunakan handuk, dan lakukan pengamatan kembali untuk melihat penurunan tingkat pembengkakan atau edema pada kaki (post-test).

### 3. HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan yaitu untuk melihat penurunan edema pada kaki ibu hamil dengan metode pree dan post test. Hasil pengukuran sebelum (pree test) dengan perendaman air jahe dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. *Pre Test*

No	Edema	Frekuensi	Persentase
1	Derajat I : 2 mm	0	0.0%
2	Derajat II : 3-4 mm	3	17.6%
3	Derajat III : 5-6 mm	5	29.4%
4	Derajat IV : 8 mm	9	52.9%
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>100.0%</b>

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

Hasil perlakuan setelah perendaman (post menggunakan rebusan air jahe dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. *Post Test*

No	Edema	Frekuensi	Persentase
1	Derajat I : 2 mm	10	59%
2	Derajat II : 3-4 mm	5	29.4%
3	Derajat III : 5-6 mm	2	11.6%
4	Derajat IV : 8 mm	0	0%
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>100.0%</b>

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sesudah dilakukan pemberian rebusan air jahe, responden yang memiliki Derajat I : 2 mm sebanya 10 responden (59%), responden yang memiliki Derajat II : 3-4 mm sebanyak 5 responden (29,4%), responden yang memiliki Derajat III : 5-6 mm sebanyak 2 responden (11.6%), dan responden yang memiliki Derajat IV : 8 mm sebanyak 0 responden (0%).

Hasil pengujian Pengaruh Rebusan Air Jahe Terhadap Penurunan Edema Pada Kaki Ibu Hamil dapat diketahui melalui tabel berikut :

Tabel 3. Uji *Wicoxon*

Edema	Uji <i>Wilcoxon</i>	Probabilitas
<i>Pree Test</i>		
	-3.272	0.01
<i>Post Test</i>		

Berdasarkan Tabel 4.7 diketahui bahwa hasil pengujian yang tertera pada tabel dapat diketahui bahwa probabilitas yang dihasilkan sebesar 0,01. Hal ini berarti probabilitas  $< level\ of\ significance\ (\alpha = 0,05)$ , sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara edema pada kaki pada ibu hamil sebelum dilakukan pemberian rebusan air jahe (*Pretest*) dengan edema pada kaki pada ibu hamil sesudah dilakukan pemberian rebusan air jahe (*Postest*). Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat Pengaruh Rebusan Air Jahe Terhadap Penurunan Edema Pada Kaki Ibu.

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang saya lakukan terhadap 17 responden ibu hamil di Klinik Pratama Kasih Ibu Galang, diperoleh data mengenai derajat edema sebelum pemberian rebusan air jahe (*pre test*). Tidak ada responden yang memiliki derajat I (2 mm) (0,0%). Tiga responden (17,6%) berada pada derajat II (3-4 mm), lima responden (29,4%) pada derajat III (5-7 mm), dan sembilan responden (52,9%) mengalami derajat IV (8 mm).

Menurut penelitian ini, edema dapat menyebabkan ketidaknyamanan akibat penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena, serta tarikan gravitasi yang memperburuk retensi cairan. Selain itu, edema juga bisa menjadi indikator adanya kondisi berbahaya selama kehamilan, seperti preeklampsia. Tingkat keparahan edema dapat berkurang dengan meningkatkan sirkulasi darah, dan salah satu cara untuk memperbaiki sirkulasi tersebut adalah dengan merendam kaki.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 17 responden ibu hamil di Klinik Pratama Kasih Ibu Galang (*post test*) dapat diketahui bahwa sesudah dilakukan pemberian rebusan air jahe, memiliki Derajat I : 2 mm sebanyak 10 responden (59%), responden yang memiliki Derajat II : 3-4 mm sebanyak 5 responden (29,4%), responden yang memiliki Derajat III : 5-6 mm sebanyak 2 responden (11.6%), dan responden yang memiliki Derajat IV : 8 mm sebanyak 0 responden (0%). Menurut asumsi peneliti, penurunan edema kaki pada ibu hamil setelah pemberian air rebusan jahe disebabkan oleh kandungan minyak atsiri dalam jahe, yang memberikan efek hangat dan aroma pedas. Hal ini membuat pembuluh darah melebar, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar[12,13]. Jahe merah adalah jenis jahe yang sering digunakan sebagai obat. Banyak yang meyakini bahwa jahe merah mengandung minyak atsiri yang tinggi, sekitar 2,5%. Aroma yang tajam dan rasa pedasnya diketahui memiliki khasiat yang lebih baik dibandingkan dengan subspecies jahe lainnya[14,15] Penelitian oleh Arinda dan Mardiyah (2019) menunjukkan bahwa merendam kaki dengan sari jahe merah dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami preeklampsia. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Basuki dan Nuruaahmadani, yang menemukan bahwa terapi merendam kaki dalam air jahe hangat efektif untuk mengatasi hipertensi pada lansia. Dalam penelitian tersebut, terapi dilakukan selama dua minggu dengan frekuensi enam kali merendam kaki dalam air jahe hangat. Kebanyakan studi ini memilih jahe merah karena kandungan minyak atsirinya yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis jahe lainnya[15,19,20]

#### 5. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa analisis mengenai pengaruh rebusan air jahe terhadap penurunan edema pada kaki ibu hamil dilakukan menggunakan *uji Wilcoxon*. Hasil pengujian menunjukkan probabilitas sebesar 0,00, yang berarti nilai tersebut kurang dari level of significance ( $\alpha = 0,05$ ). Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, sementara hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat edema pada kaki ibu hamil sebelum dan setelah pemberian rebusan air jahe (*pre-test* dan *post-test*). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa rebusan air jahe memiliki pengaruh positif terhadap penurunan edema pada kaki ibu hamil di Klinik Pratama Kasih Ibu.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada kepala klinik kasih ibu galang, kepada 17 responden dan kepada institusi yang ikut dalam mensupport terlaksananya penelitian

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Siregar F. Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Tungkai Bawah Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sibuhuan Kabupaten Padang Lawas 2021. Sripsi. Universitas Aufa Roihan
- [2] Rohati E, Siregar R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kematian Ibu Pada Masa Kehamilan, Persalinan Dan Nifas Di Kota Depok Tahun 2021. Jengjala J Ris Pengemb Dan Pelayanan Kesehat 2023;2.
- [3] Setianingsih An, Fauzi A. Pengaruh Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Di Klinik Satria Mekar. Malahayati Nurs J 2022;4:2388–98.

- [4] Natalia L, Handayani I. Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii: Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan. *J Kesehat Siliwangi* 2022;3:302–7.
- [5] Yanti Md, Purba Tj, Ariescha Pay, Manalu Ab, Siagian Na. Pengaruh Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil. *J Kebidanan Kestra* 2020;2:164–71.
- [6] Budisari A, Margareta C. Penatalaksanaan Striae Gravidarum Menggunakan Minyak Zaitun Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *J Alaqoh* 2020;10.
- [7] Arummega Mn, Rahmawati A, Meiranny A. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii: Literatur Review. *Oksitosin J Ilm Kebidanan* 2022;9:14–30.
- [8] Kholilah Sn, Arifin An, Rosida L, St S, Km M. Pengaruh Ankle Pumping Exercise Terhadap Penurunan Oedem Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Klinik Annisa 2022.
- [9] Aprillia P. Efektivitas Rendaman Air Kencur Terhadap Penurunan Derajat Edema Kaki Fisiologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Win Medika Kota Jakarta Timur 2023 2023.
- [10] Pransiska D, Netismar N. Penerapan Rendam Air Kencur Hangat Dengan Pijat Kaki Untuk Mengurangi Oedema Pada Kaki Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Ika Susanti Jagakarsa. *J Ilm Kesehat Keris Husada* 2024;8:95–106.
- [11] Syamsudin S, Tauchida A, Nurhayati L. Literature Review: Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *J Keperawatan Karya Bhakti* 2021;7:68–82.
- [12] Nadilla Amelia Hafidz N. Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Kaki Dengan Rebusan Jahe Merah Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia 2021.
- [13] Febrianti F. Perendaman Kaki Dengan Air Jahe Hangat Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trisemester Iii. *J Pembelajaran Pemberdaya Masy* 2024;5:565–74.
- [14] Arinda N, Khayati N. Rendam Kaki Dengan Rebusan Jahe Merah Dapat Mencegah Terjadinya Eklamsia. *J Ilmu Keperawatan Matern* 2019;2:36.
- [15] Yudyastanti P. Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Ibu Hamil Dengan Pre Eklamsi Dengan Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Jahe Merah Di Kecamatan Wadaslintang 2022.
- [16] Mardiyah M, Hestiyana N, Santoso Br. Literatur Review: Pengaruh Terapi Rendaman Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil: Literature Review: Effect Of Warm Ginger Immersion Therapy On Decreasing Degree Of Foot Edema In Pregnant Women. *J Surya Med* 2022;8:208–12.
- [17] Basuki Wibowo Bw. Pengaruh Pemberian Jahe (*Zingiber Officinale*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Sebuah Tinjauan Sistematis 2020.
- [18] Nurahmandani Ar, Hartati E, Supriyono M. Efektivitas Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Werdha Pucang Gading Semarang. *Karya Ilm* 2016.
- [19] Aryanta Iwr. Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan* 2019;1:39–43.
- [20] Antari Nipn. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Jahe Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi Ii N.D.