

Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Edema pada Ibu Hamil Trimester III (TM III)

The Effect of Warm Water Foot Bath Therapy on the Reduction of Lower Limb Edema among Third Trimester Pregnant Women

Astri Ulina Saragih^{1*}, Risky Yulanda², Santa Natalia³, Sri Andini Herawati⁴

¹²³⁴Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, astriulina07@gmail.com,
Jl. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Indonesia, 20512

Abstrak

Pendahuluan: Pembengkakan pada kaki merupakan salah satu keluhan fisiologis yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada TM III. Hal ini terjadi karena adanya penekanan rahim yang membesar di pembuluh darah vena bagian ekstremitas bawah, jika tidak ditangani maka dapat menimbulkan ketidaknyamanan bahkan komplikasi. **Tujuan :** Penelitian ini dilakukan guna mengetahui sejauh mana terapi rendam kaki air hangat berpengaruh dalam mengurangi pembengkakan kaki pada ibu hamil TM III. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan ialah *pra-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*, di mana sebanyak 11 ibu hamil TM III pada bulan April tahun 2025 di Klinik Bidan Siswani Lubuk Pakam dijadikan responden melalui pemilihan sampel secara *purposive*. **Hasil:** Edema kaki sebelum intervensi adalah 2,55 (SD = 0,522) dan menurun menjadi 1,73 (SD = 0,786) setelah dilakukan terapi. Nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dari hasil uji statistik mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi pra dan pascaintervensi. **Kesimpulan :** Terapi rendam kaki air hangat efektif menurunkan derajat edema pada ibu hamil TM III serta dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

Kata Kunci : Edema; Ibu hamil; Trimester III; Rendam kaki; Air hangat.

Abstract

Introduction: Swelling of the feet is one of the common physiological complaints experienced by pregnant women, especially in the third trimester. This occurs due to the pressure of the enlarged uterus on the veins of the lower extremities, if not treated, it can cause discomfort and even complications. **Objective:** This study was conducted to determine the extent to which warm water foot soak therapy is effective in reducing swelling of the feet of pregnant women in the third trimester. **Method:** The type of research used was a *pre-experiment* with a *one-group-pretest-posttest* design, in which 11 pregnant women in the third trimester at the Siswani Midwife Clinic in Lubuk Pakam in 2025 were used as respondents through purposive sample selection. **Result:** Swelling of the feet before the intervention was 2.55 (SD = 0.522) and decreased to 1.73 (SD = 0.786) after the therapy. The p value = 0.000 ($p < 0.05$) from the statistical test results showed a significant difference between the pre- and post-intervention conditions. **Conclusion:** Warm water foot soak therapy is effective in reducing the degree of edema in pregnant women in the third trimester and can be recommended as a non-pharmacological intervention to increase comfort during pregnancy.

Keywords: Edema; Pregnant women; Third trimester; Soaking feet; Warm water.

* Corresponding author: Astri Ulina Saragih, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Indonesia

E-mail : astriulina07@gmail.com

Doi : 10.35451/thd5sn93

Received : October 06 , Accepted: October 25, Published: October 31, 2025

Copyright: © 2025 Astri Ulina Saragih. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Berbagai bentuk ketidaknyamanan sering dialami oleh ibu hamil TM III karena adanya perubahan fisiologis ibu hamil. Umumnya ibu hamil mengeluhkan beberapa gangguan seperti sering BAK ($\pm 50\%$), keputihan (15%), sembelit (40%), perut terasa kembung (30%), edema pada tungkai (20%), kram otot kaki (10%), sakit kepala (20%), timbulnya guratan kulit atau striae (50%), hemoroid (60%), sesak napas (60%), dan nyeri pada punggung (70%) [1]. Studi sebelumnya memperlihatkan bahwa beberapa keluhan muncul dengan persentase berbeda, yaitu peningkatan buang air kecil sebanyak 14%, kram tungkai 3%, nyeri pada punggung 48%, sesak napas 2%, kesemutan 1%, serta pembengkakan pada kaki 2%, sedangkan keluhan lain mencapai 30%. [2]. Observasi yang dilakukan terhadap 36 ibu hamil pada trimester III memperlihatkan bahwa sekitar 78% responden mengeluhkan nyeri punggung, kram atau kesemutan di tungkai, serta pembengkakan kaki yang sering muncul pada malam hari dan memengaruhi kualitas tidur mereka [3].

Menurut laporan WHO tahun 2021, sebanyak kurang lebih 80% ibu hamil mengalami gejala pembengkakan atau edema, yang tercatat sebagai keluhan paling sering kedua selama periode kehamilan. Pada masa kehamilan, terutama trimester kedua dan ketiga, sekitar 15% ibu hamil mengalami pembengkakan kakii [4]. Kondisi ini umumnya terjadi akibat retensi cairan tubuh, penekanan uterus yang membesar terhadap pembuluh vena dan pembuluh darah balik, sehingga menghambat sirkulasi vena. Selain faktor fisiologis tersebut, kebiasaan ibu hamil yang kurang bergerak atau jarang melakukan aktivitas fisik juga dapat memperburuk terjadinya edema kaki [5].

Menurut data dari Kemenkes RI, pembengkakan kaki pada ibu hamil TM III mencapai sekitar 80% [6]. Kondisi pembengkakan ini dapat menjadi indikasi adanya gangguan kesehatan yang lebih serius apabila juga muncul pada wajah atau tangan, serta disertai dengan gejala fisik lainnya yang mengarah pada kemungkinan anemia, gangguan jantung, atau preeklampsia [7].

Data Dinkes Provinsi Sumut tahun 2020 menunjukkan bahwa pembengkakan kaki dialami oleh sekitar 80% ibu hamil, dengan total 332.810 kasus. Dari angka tersebut, sekitar 45% terkait dengan hipertensi dalam kehamilan, termasuk preeklampsia, yang dipicu oleh tekanan uterus pada pembuluh darah balik sehingga menyebabkan gangguan aliran vena dan akumulasi cairan di ekstremitas bawah. Sementara itu, sekitar 35% kasus lainnya disebabkan oleh perubahan fisiologis normal selama kehamilan. Adapun Kabupaten Deli Serdang tercatat sebagai wilayah dengan prevalensi edema kaki pada ibu hamil tertinggi kedua di Sumatera Utara, yaitu mencapai 75% dari total kasus [8].

Pembengkakan yang bersifat fisiologis, khususnya pada tungkai bawah, merupakan keluhan umum pada kehamilan dan sering menimbulkan rasa tidak nyaman bagi ibu hamil. Laporan menunjukkan bahwa sekitar 80% wanita pada trimester III mengalami edema di wilayah distal ekstremitas bawah. Perkembangan ini terkait dengan membesarnya rahim seiring masa kehamilan, yang menimbulkan tekanan pada pembuluh vena sehingga menghambat aliran balik darah. Dipadu efek gravitasi, hambatan vaskular tersebut memicu retensi cairan di jaringan perifer sehingga terjadi akumulasi cairan dan tampak sebagai pembengkakan pada kaki [9].

Pendekatan non-farmakologis banyak dipilih untuk menangani edema pada kehamilan karena umumnya aman dan minim efek samping. Salah satu cara yang praktis dan ekonomis adalah rendam kaki, yang dapat dilakukan di rumah menggunakan air hangat dan bahan tradisional seperti kencur, mudah diperoleh dan sederhana dalam penerapannya. Metode ini juga menawarkan alternatif terhadap penggunaan obat diuretik; pemakaian diuretik jangka panjang tanpa pemantauan tenaga kesehatan berisiko mengganggu keseimbangan cairan ibu dan jalannya kehamilan serta berpotensi menimbulkan komplikasi saat persalinan. Oleh karena itu, rendam kaki merupakan pilihan intervensi non-obat yang layak dipertimbangkan untuk mengurangi pembengkakan pada ibu hamil. [10].

Studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Bidan Siswani Lubuk Pakam pada Februari 2025, ditemukan bahwa selama empat minggu terakhir (Januari 2025) terdapat 21 ibu hamil TM III di Klinik Matahari Tanjung Morawa yang mengalami pembengkakan pada kaki (edema). Melihat cukup tingginya kasus tersebut, peneliti merasa perlu untuk meninjau lebih lanjut upaya penanganan non-farmakologis yang dapat diberikan. Melihat kondisi tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti lebih lanjut “Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Edema pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Siswani Lubuk Pakam Tahun 2025”

2. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan format *one group pretest-posttest*, dan penelitian ini berada dalam ranah metode kuantitatif. [11].

Seluruh ibu hamil TM III yang mengalami pembengkakan pada kakii dan datang untuk pemeriksaan di Klinik Bidan Siswani Lubuk Pakam dijadikan sebagai populasi penelitian, dengan total responden sebanyak 11 orang.

Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* sebagai teknik pemilihan sampel, yaitu pemilihan responden berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang telah ditentukan peneliti, sehingga terpilih 11 orang yang layak dijadikan sampel.

3. HASIL

a. Derajat Edema kaki ibu hamil sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat

Penelitian ini dilakukan terhadap 11 ibu hamil TM III yang mengalami edema pada kaki di Klinik Bidan Siswani Lubuk Pakam. Sebelum dilakukan pemberian terapi rendam kaki air hangat dilakukan pengukuran derajat edema kaki pada ibu hamil dan didapatkan distribusi sebagai berikut:

Table 1 Distribusi frekuensi dan persentase kondisi edema kaki ibu hamil sebelum intervensi

No	Edema Kaki	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tidak ada edema	0	0
2	Edema derajat I	5	45.5
3	Edema derajat II	6	54.5
Total		11	100.0

Hasil analisis pada tabel 1 memperlihatkan bahwa dari 11 responden, 6 ibu hamil TM III (54,5%) mengalami edema derajat II sebelum diberikan intervensi. Sisanya, yaitu 5 responden (45,5%) mengalami edema derajat I, dan tidak terdapat responden dengan kondisi normal tanpa edema (0%).

b. Derajat Edema kaki ibu hamil setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat

Setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat kepada 11 responden ibu hamil TM III dilakukan pengukuran derajat edema dengan hasil sebagai berikut:

Table 2 Distribusi frekuensi dan persentase edema kaki pada ibu hamil setelah diberikan intervensi

No	Edema Kaki	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tidak ada edema	5	45.5
2	Edema derajat I	4	36.4
3	Edema derajat II	2	18.2
Total		11	100.0

Hasil yang tercantum pada tabel 2 memperlihatkan bahwa setelah pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat, 5 dari 11 responden (45,5%) ibu hamil TM III tidak lagi menunjukkan gejala edema. Sebagian kecil lainnya, yaitu 4 responden (36,4%), masih mengalami edema derajat I, dan 2 responden (18,2%) tetap berada pada derajat II setelah intervensi diberikan.

Analisa Bivariat

Table 3 Analisis ujii *Paired Sample t-test*

<i>Paired Sample t-test</i>				
Variabel	n	Mean	Std. Deviation	P-value
Sebelum	11	2.55	0.522	0.000
Sesudah	11	1.73	0.786	

Hasil perhitungan melalui uji *Paired Sample t-test* menunjukkan bahwa tingkat edema ibu hamil trimester III sebelum intervensi memiliki nilai rata-rata 2,55 dengan simpangan baku 0,522. Penurunan rata-rata skor edema menjadi 1,73 dengan standar deviasi 0,786 terjadi setelah diberikan intervensi berupa rendam kaki air hangat. Penelitian ini melibatkan 11 responden. Karena nilai p yang diperoleh sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat

disiimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, sehingga terapi rendam kaki air hangat terbukti efektif menurunkan tingkat bengkakan pada ibu hamil TM III.

4. PEMBAHASAN

Setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat, rata-rata skor edema pada ibu hamil TM III menurun dari 2,55 (SD = 0,522) menjadi 1,73 (SD = 0,786), sebagaimana hasil analisis *Paired Sample t-test*. Hasil analisis pada 11 responden menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi, sehingga terapi rendam kaki air hangat dinilai efektif dalam menurunkan derajat edema pada ibu hamil trimester III.

Terapi rendam kaki air hangat terbukti memberikan efek yang bermakna dalam menurunkan derajat edema pada ibu hamil trimester III, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil penelitian ini. Terapi rendam kaki air hangat dapat dijadikan salah satu upaya non-farmakologis yang efektif, sederhana, dan aman untuk membantu mengurangi edema selama kehamilan, karena terbukti mampu memperlancar aliran darah serta menurunkan penumpukan cairan pada area tungkai bawah, sebagaimana terlihat dari penurunan rata-rata skor edema setelah intervensi [13].

Terapi rendam kaki air hangat telah terbukti melalui penelitian sebelumnya mampu menurunkan tingkat edema pada ibu hamil [13]. Temuan penelitian ini, yang memperlihatkan penurunan derajat edema secara signifikan ($p = 0,000$), mendukung hasil penelitian sebelumnya yang juga mencatat penurunan dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) setelah pemberian intervensi [14].

Selain memberikan manfaat fisiologis, terapi rendam kaki air hangat juga memiliki efek psikologis yang positif. Proses perendaman kaki dalam air hangat dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang menimbulkan rasa relaksasi dan menurunkan ketegangan otot [15]. Efek relaksasi ini berperan dalam menurunkan stres dan kelelahan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester akhir. Beberapa penelitian melaporkan bahwa peningkatan relaksasi dapat memperbaiki sirkulasi darah dan mempercepat penyerapan cairan interstisial, sehingga memperkuat efek terapi dalam menurunkan edema [16].

Lebih lanjut, efektivitas terapi ini juga dipengaruhi oleh konsistensi dan cara pelaksanaan yang benar. Berdasarkan literatur, perendaman dilakukan selama 15–20 menit dengan suhu air sekitar 37–40°C dan dapat diulang 3–5 kali per minggu untuk hasil yang optimal [17][18]. Penggunaan wadah yang cukup besar dan posisi duduk yang nyaman juga penting agar sirkulasi tidak terhambat. Dalam konteks pelayanan kebidanan, bidan berperan penting dalam memberikan edukasi mengenai tata cara pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat sebagai bagian dari asuhan antenatal holistik. Dengan demikian, terapi ini tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga mendukung aspek psikologis dan kenyamanan ibu hamil secara menyeluruh [19][20].

Nilai signifikansi $p = 0,000$ yang diperoleh dari hasil analisis menunjukkan adanya efek nyata terapi rendam kaki air hangat dalam menurunkan derajat bengkakan pada ibu hamil TM III, sehingga peneliti berasumsi bahwa intervensi ini efektif mengurangi pembengkakan. Mekanisme ini diduga berkaitan dengan efek fisiologis dari suhu hangat yang mampu menimbulkan vasodilatasi pada pembuluh darah perifer. Kondisi tersebut meningkatkan aliran darah ke jaringan perifer dan mempercepat proses sirkulasi cairan, sehingga mencegah terjadinya penumpukan cairan berlebih di area tungkai dan pergelangan kaki. Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa rendam kaki air hangat merupakan pendekatan non-invasif yang aman, praktis, dan berpotensi efektif dalam mengurangi derajat edema kaki pada masa kehamilan.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa mayoritas responden, yaitu ibu hamil trimester III, mengalami edema tingkat I dan II sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat. Setelah diberikan perlakuan tersebut, tampak adanya penurunan tingkat pembengkakan, di mana sebagian besar responden tidak lagi menunjukkan tanda-tanda edema atau hanya mengalami edema ringan (derajat I). Hasil analisis statistik menggunakan *Paired Sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, dengan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menegaskan bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh nyata terhadap penurunan derajat edema pada ibu hamil TM III.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arisman Y, Liesmayani EE, Zulianti P, Pardede DW, Nova SJ. Pengaruh pemberian terapi rendam air hangat terhadap oedema tungkai ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Cahaya Lubuk Pakam. *Jurnal Kebidanan KESTRA*. 2024;46–51. <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK/article/download/2302/1059/21839>.
- [2] Faniza I, Dewi NR, Nurhayati S, Kaki E, Hamil I, Kesehatan P. Edema kaki pada ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Wacana Kesehatan*. 2021. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/184>.
- [3] Sepriani E. Manfaat rendaman air hangat dan garam dalam mengurangi edema kaki ibu hamil trimester III. *Jurnal An-Najat*. 2023;4:2591–2598. <https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/an-Najat/article/download/2377/2708/11375>
- [4] Helyaning E, Yuliana W, Hikmawati N, Pesantren SH, Hasan Z. Terapi rendam air hangat terhadap penurunan edema pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. 2024;2(1):146–158.
- [5] Suryati E. Keefektifan pijat kaki dan terapi rendam air hangat terhadap edema kaki ibu hamil trimester III. *Jurnal Pengabdian dan Penelitian Masyarakat (JP2M)*. 2024;5(225):685–695. doi:10.33474/jp2m.v5i3.22182
- [6] Widiastini NL, Armini NW, Gusti N, Sriasih K. Literature Review: Foot Massage dan Terapi Rendam Air Hangat terhadap Edema Ekstremitas Bawah pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (JIK)*. 2022;10(2):204–211. <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIK/article/view/2068>
- [7] Manullang RS, Rahmania S, Mentalina F, Karo MB, Kebidanan PS. Efektivitas merendam kaki di air garam untuk menurunkan derajat edema pada ibu hamil trimester III. *Binawan Student Journal*. 2022;4:28–33. <https://journal.binawan.ac.id/bsj/article/download/576/277/2334>
- [8] Septiyana A. Pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat terhadap edema kaki pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Nusantara*. 2023;1(1).
- [9] Himawati S, Arifah S. Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*. 2023;1:438–448.
- [10] Kunci K, Pustaka D, Kaki O. Efektivitas rendaman air rebusan kencur terhadap penurunan oedema kaki pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*. 2023;309–321.
- [11] Carolin BT, Suralaga C, Salmawati A. The effect of foot massage and warm footbath with *Kencur (Kaempferia galanga)* on foot edema among pregnant women. *Health and Technology Journal*. 2023;1(2):148–154. DOI:10.53713/htechj.v1i2.32. Available from: <https://journalkhed.com/ojs/index.php/htechj/article/view/32>.
- [12] Rahayu BH, Jama F, Munir N, Keperawatan I, Masyarakat FK, Indonesia UM, KEPK E. Pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil preeklampsia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2023;4(2):183–191.
- [13] Pasambo Y, Radjak DF, Tamunu E, Tuegeh J. Kombinasi teknik contrast bath dan foot massage dalam menurunkan edema kaki pada ibu hamil dengan preeklampsia berat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. 2024;11:76–81.
- [14] Wahyuni S, Pertiwi D, Andayani R. Terapi rendam air hangat dalam menurunkan edema kaki ibu hamil trimester ketiga. *J Kesehatan Metro Sai Wawai*. 2020;13(2):78–84. <https://jurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/913>.
- [15] Kurniasih D, Utami W, Rahmawati E. Pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan edema ekstremitas bawah pada ibu hamil trimester III. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2021;13(2):598–605. <https://jurnal.stikes-sandikarsa.ac.id/index.php/jiksh/article/view/1442>
- [16] Dewi NL, Handayani S, Wijayanti W. Efektivitas terapi rendam air hangat terhadap penurunan edema kaki pada ibu hamil trimester III. *J Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah (JKKA)*. 2022;18(1):50–57. <https://ejournal.unisayogya.ac.id/index.php/JKKA/article/view/3356>
- [17] Widiastini NL, Armini NW, Gusti N, Sriasih K. Literature Review: Foot Massage dan Terapi Rendam Air Hangat terhadap Edema Ekstremitas Bawah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Prima*. 2022;10(2):204–211. <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/jkp/article/view/1935>

- [18] Simanjuntak R, Harefa M. Pengaruh perendaman kaki air hangat terhadap penurunan edema pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Siantar Martoba. *J Bidan Komunitas*. 2023;6(1):12–19. <https://journal.poltekkes-medan.ac.id/index.php/jbk/article/view/2001>
- [19] Suryati E. Keefektifan pijat kaki dan terapi rendam air hangat terhadap edema kaki ibu hamil trimester III. *J Pengabdian kepada Masyarakat (JP2M)*. 2024;5(3):685–695. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.22182>
- [20] Rahmadani N, Tanjung Y, Lubis L. Efektivitas rendam kaki air hangat terhadap penurunan edema tungkai pada ibu hamil trimester ketiga: studi eksperimental di Puskesmas Medan Helvetia. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. 2025;7(1):33–40. <https://jurnal.unimed.ac.id/ijikkr/article/view/2756>.