

The Influence of Foot Massage and Warm Water Soaking on Leg Oedema of Third Trimester Pregnant Woman

Pengaruh Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air Kencur Hangat Terhadap Oedema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III

Pretika sri wahyuningsih¹, Rini Hariani Hatih², Yusmaharani³

¹universitas abdurrah rini.hariani.ratih@univrab.ac.id

²universitas abdurrah yusmaharani@univrab.ac.i

pretika.sri.w19@student.univrab.ac.id

ABSTRACT

Edema occurs in about 80% of pregnancies. Edema that often occurs in pregnancy is leg edema. Soaking feet in warm water with kencur is a non-medical action that can be performed on pregnant women. To determine the effect of massage and soaking feet with warm kencur water on leg edema in third trimester pregnant women. This type of research is Quasy Experiment. The design used is One Group Pre Test and Posttest. This research was conducted at the Guava Mawar Pratama Clinic in February-May 2023. The tools and materials used were olive oil, kencur and observation sheets. The population in this study were 13 respondents. Sampling used Quata sampling, namely a sampling technique based on the criteria set by the researcher. Sources of data used are primary data and secondary data. Data analysis used univariate and bivariate before carrying out the bivariate test parametric test, namely the normality test of normally distributed data using the T-Dependent test. There is an effect of foot massage and foot soaking with warm kencur water on leg edema in third trimester pregnant women. Significance value <0.005 with P value = 0.001 (Ha accepted). There is an effect of massage and soaking feet with warm kencur water on foot edema in third trimester pregnant women at the Jambu Pratama Clinic

Keywords: *Edema, Pregnancy, Foot Massage and Warm Water Soak Mix Galangal*

ABSTRAK

Oedema terjadi pada sekitar 80% kehamilan. Oedema yang sering terjadi pada kehamilan adalah oedema tungkai. Merendam kaki dengan air hangat dengan kencur merupakan salah satu tindakan non medis yang dapat dilakukan pada ibu hamil. Untuk mengetahui pengaruh pijat dan rendam kaki dengan air kencur hangat terhadap oedema kaki pada ibu hamil trimester III. Jenis penelitian ini adalah *Quasy Experiment*. Desain yang digunakan adalah *One Group Pre Test and Posttest*. Penelitian ini dilakukan diklinik pratama jambu mawar pada bulan februari-mei 2023. Alat dan bahan yang digunakan minyak zaitun, kencur dan lembar observasi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 13 responden pengambilan sampel menggunakan Quata sampling yaitu tehnik pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang ditetapkan si peneliti. Sumber data yang digunakan

adalah data primer dan data sekunder. Analisis data yang digunakan univariat dan bivariat sebelum melakukan uji bivariat dilakukan uji parametric yaitu uji normalitas data terdistribusi normal yaitu menggunakan uji T-Dependen. Ada Pengaruh pijat kaki dan rendam kaki dengan air kencur hangat terhadap oedema tungkai pada ibu hamil trimester III. Nilai signifikansi < 0.005 dengan nilai $P = 0,001$ (Ha diterima). Ada pengaruh Pijat dan rendam kaki dengan air kencur hangat terhadap oedema kaki pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Jambu

Kata kunci: Oedema, Kehamilan, Pijat kaki dan rendam air kencur hangat

PENDAHULUAN

Kehamilan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis meliputi perubahan pada sistem genital, kardiovaskular, pernapasan, ginjal, organ dalam, mukosa dan kerangka, neurologis, pencernaan, dan endokrin. Perubahan psikologis adalah respons emosional akibat perubahan organ tubuh dan tanggung jawab yang meningkat selama kehamilan dan membesarkan anak berikutnya (Mutia & Liva Maita, 2022).

Oedema terjadi pada sekitar 80% kehamilan. Oedema sering terjadi pada kehamilan adalah oedema kaki. Oedema adalah gejala awal yang mengarah ke kondisi patologis dan bahkan merupakan tanda penyakit kronis yang serius selama hamil. Beberapa kondisi yang menyebabkan edema antara lain penyakit jantung kronis, gagal ginjal, penyakit sendi, kehamilan, asupan garam berlebihan, dan aktivitas fisik. Oedema selama kehamilan dipicu oleh perubahan hormon estrogen yang dapat meningkatkan retensi cairan. Peningkatan retensi cairan ini berkaitan dengan perubahan fisik yang terjadi trimester terakhir kehamilan yaitu bertambahnya ukuran rahim dengan bertambahnya berat janin dan usia kehamilan. Selain itu, penambahan beban akan menambah beban pada kaki untuk menopang tubuh ibu. Hal ini akan menyebabkan gangguan sirkulasi vena pada kaki sehingga mempengaruhi munculnya oedema (Mutia & Liva Maita, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2010) menyatakan bahwa 75% ibu hamil mengalami pembengkakan kaki. Berdasarkan informasi Kementerian Kesehatan RI tahun 2012, 80% ibu hamil di Indonesia mengalami pembengkakan kaki (Yunitasari & Widyastuti, 2021).

Besarnya kejadian edema tungkai pada ibu hamil juga ditunjukkan oleh beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia seperti penelitian Dinasty dan Azizatu di kecamatan Bandar Lor Kediri yang menyatakan bahwa 70% responden mengalami edema fisiologis. Penelitian Fadmiyanor (2016) di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru Riau pada 17 ibu hamil yang mengalami oedema kaki (Yunitasari & Widyastuti, 2021).

Bengkak saat hamil bisa diatasi dengan pijatan. Prinsip kerja terapi pijat adalah memberikan tekanan langsung dan fokus pada bagian tubuh yang mengalami edema. Terapi pijat memiliki manfaat yang baik dalam mengendurkan otot, menghilangkan kejang otot, mengurangi kecemasan, mengurangi pembengkakan dan rasa tidak nyaman akibat edema, serta mengurangi gejala depresi (Yunitasari & Widyastuti, 2021).

Memijat dan merendam kaki Anda dalam air hangat dengan campuran kencur membantu meningkatkan sirkulasi dengan melebarkan pembuluh darah, memungkinkan lebih banyak oksigen mencapai jaringan yang bengkak. Pijat dan berendam dengan air hangat bercampur kencur aman dan efektif serta tidak menimbulkan efek samping, oleh karena itu cocok untuk

ibu hamil yang mengalami pembengkakan kaki fisiologis pada trimester ketiga (Yunitasari & Widyastuti, 2021).

Kencur (*Kaempferia galanga* L.) merupakan tanaman herbal yang terdapat di daerah tropis dan subtropis yang memiliki khasiat obat. Pemanfaatan kencur baik dalam industri maupun rumah tangga tidak hanya digunakan sebagai obat, tetapi juga dapat digunakan sebagai makanan, minuman yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Di negara berkembang seperti Indonesia, bahan baku herbal lebih banyak digunakan saat ini karena lebih murah dan tumbuh di daerah tropis, selain itu sediaan herbal dinilai lebih aman, efektif dan memiliki efek samping yang lebih sedikit dibandingkan dengan bahan kimia dalam sediaan farmasi (Megantara, 2019).

Merendam kaki dengan air hangat dengan kencur merupakan tindakan non medis yang dapat dilakukan pada ibu hamil. Perawatan kaki ini dapat meningkatkan sirkulasi dengan melebarkan pembuluh darah, memungkinkan lebih banyak oksigen mencapai jaringan yang bengkak (Ariani et al., 2019).

METODE

Alat dan Bahan

Alat-alat yang digunakan selama penelitian adalah minyak zaitun, kencur, baskom, termometer air, 1 buah handuk, air hangat, stopwatch.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Quasy Experiment. Desain yang digunakan adalah One Group Pre Test and Posttest. Dalam desain ini hanya ada satu kelompok yang diamati. Pengukurannya dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan (pretest) dan setelah diberikan perlakuan (posttest). Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuota sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang ditetapkan si peneliti. Pada penelitian responden akan dilakukan pijat selama 10 menit dan merendam kaki dengan kencur hangat 38° C, dilakukan selama 5 hari berturut-turut. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji T Dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil yang Mengalami Oedema di Klinik Pratama Jambu Mawar Tahun 2023

Karakteristik	F	(%)
Umur		
20-35 Tahun	11	84,6 %
>36 Tahun	2	15,4 %
Total	13	100%
Pendidikan		
SMP	3	23,1 %
SMA	5	38,5%
Sarjana	5	38,5 %
Total	13	100%
Pekerjaan		
Tidak bekerja	13	100 %
Total	13	100 %

Berdasarkan hasil tabel 4.1 ditinjau dari umur ibu hamil mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 11 orang (84,6 %) Pendidikan ibu hamil mayoritas SMA dan Sarjana 5 orang (38,5 %) dan minoritas SMP sebanyak 3 orang (23,1 %). Pekerjaan mayoritas tidak bekerja sebanyak 13 orang (100 %).

Tabel 2
Distribusi frekuensi pengaruh pijat dan rendam kaki dengan air kencur hangat di klinik pratama jambu mawar tahun 2023

Kategori	N	%
Berpengaruh	13	100 %
Tidak berpengaruh		
Total	13	100%

Berdasarkan tabel 4.2 sebesar 100 % responden berpengaruh dalam melakukan pijat dan rendaman air hangat kencur terhadap oedema kaki pada ibu hamil trimester III.

Tabel 3
Distribusi Rata-Rata oedema ibu hamil sebelum dilakukan pijat dan rendam kaki dengan air kencur hangat di klinik pratama jambu mawar tahun 2023

Tingkat oedema	Mean	Median	Standar deviasi	Min-Max
Sebelum	3,69	4	0,480	3-4

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, diperoleh bahwa frekuensi derajat odema pada ibu hamil sebelum dilakukan tindakan pijat dan rendaman air hangat campur kencur adalah 3,69 dengan nilai minimum 3 dan maksimum 4.

Tabel 4
Distribusi Rata-Rata oedema ibu hamil sesudah dilakukan pijat dan rendam kaki dengan air kencur hangat di klinik pratama jambu mawar tahun 2023

Tingkat oedema	Mean	Median	Standar deviasi	Min-Max
Sesudah	1,46	1	0,519	1-2

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, diperoleh bahwa frekuensi derajat odema pada ibu hamil sesudah dilakukan tindakan pijat dan rendaman air hangat campur kencur adalah 1,46 dengan nilai minimum 1 dan maksimum 2.

Tabel 5
Pengaruh pijat dan rendam kaki dengan air kencur hangat terhadap oedema kaki pada ibu hamil trimester III di klinik pratama jambu mawar tahun 2023

	Mean	SD	p
Sebelum	3,69	0,439	0,001
Sesudah	1.46		

Berdasarkan tabel 5 diatas, diperoleh bahwa rata-rata tingkat oedema pada ibu hamil sebelum dilakukan pijat dan rendam air hangat campur kencur adalah 3,69 dan tingkat oedema pada ibu hamil sesudah dilakukan pijat dan rendaman air hangat campur kencur adalah 1,46. Dilihat dari uji statistic (Paired T- Test) diperoleh p-value=0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh pijat dan rendam kaki dengan air kencur hangat terhadap oedema kaki pada ibu hamil trimester III di klinik pratama jambu mawar. Prinsip kerja pijat dan rendam kaki dengan air kencur hangat hingga batas pada pergelangan kaki dengan air hangat dengan temperature 37-40°C dan diberikan selama 10-20 menit selama 5 hari.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata tingkat oedema ibu hamil sebelum pijat dan mandi air hangat dicampur kencur adalah 3,69 dan tingkat oedema ibu hamil setelah pijat dan mandi air hangat dicampur kencur adalah 1,46. Oedema menunjukkan adanya kelebihan cairan di jaringan tubuh. Dalam banyak kasus, oedema terutama terjadi di kompartemen cairan ekstraseluler, tetapi juga dapat melibatkan cairan intraseluler. Selain itu menurut Natsir (2017) oedema dapat terjadi pada kehamilan normal. Reaksi yang paling jelas di antara peningkatan kelebihan hormon kehamilan adalah peningkatan ukuran organ kehamilan. Selama perjalanannya, seorang ibu hamil dapat mengalami oedema di berbagai bagian tubuhnya, termasuk ekstremitas bawah di seluruh tubuh.

Pijat di kaki mengurangi oedema kaki pada trimester ketiga kehamilan. Terapi ini merupakan terapi relaksasi yang dilakukan pada oedema yang terlihat dan dilakukan pada kehamilan trimester ketiga. Terapi ini membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan melebarkan pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang disuplai ke jaringan yang bengkak (Wulandari,2017).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Mutiara Dwi (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan perbedaan yang signifikan antara pijat kaki dan mandi air hangat dicampur kencur pada edema kaki pada ibu hamil. Hasil analisis dalam penelitian ini dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest. Sebelum dilakukan terapi, 10 ibu hamil mengalami edema tungkai fisiologis dan setelah dilakukan terapi pada ibu hamil, hasil posttest menunjukkan mayoritas ibu hamil yang mengalami edema mengalami penurunan pembengkakan tungkai yang edema yaitu sebanyak 10 orang (100%) dengan rata-rata sebelum dilakukan

pemijatan. $\pm 23,30$ cm dan setelah terapi $\pm 22,30$ cm dengan nilai pretest minimal 21 cm dan maksimal 26 cm serta nilai posttest minimal 20 cm dan maksimal 24 cm dengan dengan hasil uji T yaitu nilai $p = 0,00$ (Yanti et al., 2020).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Ade Nur Setianingsih (2022) pengaruh pijat kaki dan berendam air hangat dengan kencur pada kaki bengkak pada ibu hamil disebabkan dengan memijat kaki selama 20 menit selama 5 hari berturut-turut sangat efektif untuk memperlancar peredaran darah, yang mengalami pembengkakan, karena sentuhan atau gosokan atau pijatan berulang akan meningkatkan suhu di tempat pijatan dan merangsang saraf sensorik kaki, yang akan menyebabkan pembuluh darah membesar, yang meningkatkan aliran darah, meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi pembengkakan. Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa pijat dan merendam kaki dengan air hangat dengan penambahan kencur selama 5 hari berturut-turut berpengaruh terhadap pembengkakan kaki pada kehamilan trimester III di Klinik Satria Mekar Tahun 2022 (Setianingsih & Fauzi, 2022).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Mutia Zemita (2021) dilihat dari rata-rata derajat oedema pada pijat kaki yaitu 0,9 (SD: 0,568) dan kelompok yang diberi rendaman air hangat dicampur kencur adalah 2,0 (SD: 0,471). Hasil uji statistik T-Independent dengan derajat kepercayaan 95% menunjukkan tidak efektifnya pijat kaki dan rendaman air hangat dicampur kencur terhadap penurunan derajat oedema kaki pada ibu hamil trimester III ($p=0,673$). Prinsip kerja terapi pijat adalah memberikan tekanan langsung dan fokus pada bagian tubuh yang mengalami edema, dengan menggerakkan cairan ekstrasvaskular tanpa mengganggu cairan intravaskular. Terapi ini membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan melebarkan pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang disuplai ke jaringan yang bengkak. Pada penelitian ini, merendam kaki dengan air hangat untuk mengurangi pembengkakan dikombinasikan dengan kencur. Sebagai agen anti inflamasi, kencur dapat menghambat pelepasan serotonin dan mencegah sintesis prostaglandin dari asam arakidonat dengan cara menghambat aktivitas siklooksigenase. Tidak hanya dapat mengurangi bengkak, tetapi juga dapat menimbulkan aromaterapi dari kandungan kencur yaitu essential oil. Efek aromaterapi menenangkan, menenangkan, menghilangkan rasa sakit dan stres serta memberikan relaksasi, yang mengarah pada pelebaran pembuluh darah, yang meningkatkan aliran darah dan dapat mengurangi tingkat edema (Zemita et al., 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Septiyana (2023) Terdapat pengaruh pijat kaki dan berendam dalam air hangat bercampur garam terhadap penurunan derajat edema tungkai pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Bangetayu Genuk Kota Semarang (p value $< 0,05$). Rata-rata sebelum diberikan pijat kaki dan berendam air hangat bercampur garam adalah 4,41 kemudian menurun menjadi 2,66 setelah diberikan pijat kaki dan berendam air hangat bercampur garam, hal ini menunjukkan adanya penurunan derajat edema. Berdasarkan nilai Z diperoleh sebesar 5,045 yang berarti setiap 1 kali intervensi pijat kaki dan berendam air hangat dicampur garam yang diberikan 1 kali sehari selama 5 hari ibu hamil trimester III berpotensi untuk menjadi 5,045 kali mampu menurunkan derajat edema kaki pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Bangetayu Kecamatan Genuk Kota Semarang (Septiyana, 2023).

Menurut peneliti, pada penelitian ini, rata-rata kedalaman edema tungkai pada ibu hamil trimester III sebelum pijat kaki dan berendam di air hangat bercampur garam adalah 4,41 derajat dua. Rata-rata kedalaman edema tungkai pada ibu hamil trimester III setelah pijat kaki dan berendam air hangat bercampur garam adalah 2,66 derajat satu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mayang et al (2023) kaki bengkak pada ibu hamil usia kehamilan 28-38 minggu di BPM Hj. Ramayati Pohan Kabupaten Aceh Singkil pada masa sebelumnya dilakukan pijat kaki dan berendam air hangat dicampur parutan kencur dengan rata-rata 6,00 dan setelah dilakukan pijat kaki dan berendam air hangat

campur parutan kencur dengan rata-rata 2,55 dan selisih 3,45. Efektifitas pijat kaki dan rendaman air hangat dicampur dengan parutan kencur untuk bengkak kaki ibu hamil usia 28-38 minggu, hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon diperoleh p-value = $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada efektivitas pijat kaki dan rendaman parutan kencur air hangat terhadap pembengkakan kaki ibu hamil di BPM Hj. Ramayati Pohan Kabupaten Aceh Singkil (Wulan et al., 2023).

KESIMPULAN

1. Terdapat pengaruh pijat kaki dan rendam kaki dengan air kencur hangat terhadap oedema tungkai pada ibu hamil trimester III. Nilai signifikansi < 0.005 dengan nilai $P = 0,001$ (H_a diterima).
2. Derajat oedema kaki pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan pijat dan rendam kaki dengan air kencur hangat di Klinik Jambu Mawar Pratama tahun 2023 rata-rata sebesar 3,69 dengan nilai minimal 3 dan maksimal 4.
3. Derajat oedema kaki pada ibu hamil trimester III setelah dipijat dan direndam air kencur hangat di Klinik Jambu Mawar Pratama tahun 2023 rata-rata 1,46 dengan nilai minimal 1 dan maksimal 2.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, R. D., Isfaizah, & Christiani, N. (2019). Ketidaknyamanan Trimester III Kaki Bengkak Dengan Terapi Rendam Kaki Air Hangat di BPM Sri Harti Banyubiru Kabupaten Semarang. *Journal Article*, 1–8.
- Megantara, S. (2019). Karakteristik Morfologi Bunga Kencur (*Kaempferia galanga* L.). *Farmaka*, 17(2), 256–263.
- Mutia, D., & Liva Maita. (2022). Edema pada kaki ibu hamil trimester III dengan cara direndam air hangat dicampur kencur di Bpm Hj. Murtinawita, Sst Kota Pekanbaru, 2021. *Jurnal Kebidanan Saat Ini*, 2(1), 75–80. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol2.iss1.593>
- Rachman, T. (2018). pengertian kehamilan dan ketidaknyamanan pada kehamilan *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Setianingsih, A. N., & Fauzi, A. (2022). Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur terhadap Edema Kaki pada Ibu Hamil di Klinik Satria Mekar. In *Malahayati Nursing Journal* (Vol. 4, Issue 9, pp. 2388–2398). <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6927>
- Septiyana, A. (2023). Pengaruh Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 227–238.
- Wulan, M., Listiarini, U.D., & Permata, R.D. (2023). Pijat dan Rendam Kaki dengan Air Hangat yang Dicampur dengan Parutan Kencur untuk Mengurangi Bengkak. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(1), 22–32. <https://doi.org/10.35316/oxytocin.v10i1.2486>
- Wulandari, A. D. (2021). **AKTIVITAS ANTIBAKTERI DAN KARAKTERISTIK**

ORGANOLEPTIK HARD CANDY MINYAK ATSIRI KENCUR (*Kaempferia galanga* L.).
Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Jember.

- Zemita, M., Susilawati, E., Payung Sekaki, P., & Kemenkes Riau, P. (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.
- Yanti, M. D., Purba, T. J., Ariescha, P. A. Y., Manalu, A. B., Siagian, N. A., & . M. (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>
- Yunitasari, D.A., & Widyastuti, W. (2021). Aplikasi pijat kaki dan rendam air hangat dicampur kencur untuk mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1378–1382. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.839>