

PENGARUH TERAPI RENDAM AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN KENCUR TERHADAP PENURUNAN DERAJAT *OEDEMA* KAKI FISIOLOGIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Firly Ashilia Andriawan¹, Sri Kubillawati², Yulia Herawati³
Program Studi S1 Kebidanan, STIKes Mitra RIA Husada Jakarta, Jakarta Timur
Program Studi Profesi Bidan, STIKes Mitra RIA Husada Jakarta, Jakarta Timur

Email: ashilia363@gmail.com

ABSTRAK

Oedema pada kaki biasanya terjadi pada ibu hamil yang kandungannya berusia diatas 34 minggu karena adanya tekanan uterus yang meningkat dan tarikan gravitasi yang mengakibatkan retensi cairan yang berlebih, jika dibiarkan akan berdampak ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil. Salah satu cara untuk mengatasi oedema kaki, yaitu dengan merendam kaki di air hangat dengan campuran kencur. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pemberian terapi rendam air hangat dengan campuran kencur terhadap penurunan derajat oedema pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Megamendung Kabupaten Bogor. Penelitian ini menggunakan *pre experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian ini semua ibu hamil trimester III yang mengalami oedema fisiologis yang berkunjung ke Puskesmas Megamendung Kabupaten Bogor sebanyak 15 orang. Hasil penelitian ini yaitu sebelum diberikan terapi rendam air hangat dengan campuran kencur didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil (66,7%) masuk kategori oedema derajat II dan setelah diberikan terapi terjadi peningkatan yaitu sebesar 80% menjadi tidak oedema. Ada pengaruh terapi rendam air hangat dengan campuran kencur terhadap oedema kaki ibu hamil trimester III di Puskesmas Megamendung Kabupaten Bogor Tahun 2024. Saran pada penelitian ini, diharapkan Puskesmas Megamendung serta masyarakat bisa menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk melakukan pengobatan non-farmakologi pada ibu hamil yang mengalami oedema fisiologis

Kata Kunci : Oedema dalam kehamilan, Kencur

THE EFFECT OF WARM WATER SOAK THERAPY WITH A MIXTURE OF KENCUR ON REDUCING THE DEGREE OF PHYSIOLOGICAL FOOT OEDEMA IN PREGNANT WOMEN IN THE III TRIMESTER

ABSTRACT

Swelling of the legs often occurs in pregnant women who are more than 34 weeks along due to increased pressure from the uterus and gravitational effects, leading to excessive fluid retention. If not addressed, this can cause significant discomfort for pregnant women. One method to manage leg swelling is by soaking the feet in warm water mixed with kencur. This study aimed to analyze the impact of warm water soak therapy with kencur on reducing the level of swelling in third-trimester pregnant women at the Megamendung Health Center in Bogor Regency. The research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study sample consisted of 15 third-trimester pregnant women experiencing physiological swelling who visited the Megamendung Health Center. The results of this study are before receiving the warm water soak therapy with kencur, most women (66.7%) had grade II swelling. After the therapy, 80% of the participants showed improvement, with no swelling reported. The results indicate that warm water soak therapy with kencur is effective in reducing leg swelling in third-trimester pregnant women at the Megamendung Health Center, Bogor Regency, in 2024. It is recommended that the Megamendung Health Center and the local community consider this method as a non-pharmacological treatment option for managing physiological swelling in pregnant women.

Keywords: Edema in pregnancy, Kencur

PENDAHULUAN

Oedema pada kehamilan adalah penimbunan cairan yang berlebihan pada jaringan tubuh, khususnya pada kaki, pembengkakan yang biasa terjadi pada kaki dikenal sebagai oedema kaki. Ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisiologis pada tubuhnya, salah satunya adalah pembengkakan yang biasanya terjadi pada bagian kaki. Pembengkakan pada kaki akibat perubahan tubuh yang normal (oedema fisiologis) tidak disertai nyeri atau gejala lain yang muncul dikemudian hari pada kehamilan. Oedema kaki, atau pembengkakan kaki, terjadi pada sekitar 80% wanita hamil selama trimester ketiga. Kondisi ini terjadi karena tekanan yang dihasilkan rahim menghambat aliran balik vena sementara gravitasi meningkatkan penumpukan cairan. Oedema kaki fisiologis sering menyebabkan ketidaknyamanan, rasa berat, dan kram di malam hari, dan jika disertai nyeri dan tidak diatasi akan menyebabkan preeklamsia bahkan eklamsia.¹

Hampir 800 perempuan meninggal setiap harinya dikarenakan penyebab yang seharusnya dapat dicegah dalam kehamilan dan persalinan (WHO 2020). Angka Kematian Ibu (AKI) yang semula mencapai 4.005 di tahun 2022 meningkat menjadi 4.129 pada tahun 2023 berdasarkan Maternal Perinatal Death Notification (MPDN,2023). Penyebab terbanyak ibu bersalin meninggal, yaitu ibu hamil yang mengalami preeklamsia dan eklamsia. Saat terjadinya kenaikan pada tekanan darah pada kehamilan yang mengakibatkan sesak, kejang, dan gagal jantung.²

Berdasarkan data WHO tahun 2017 didapat angka kejadian bengkak terjadi sekitar 80% dan menduduki posisi kedua untuk keluhan terbanyak ibu hamil. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Megamendung, terdapat 80% ibu hamil trimester III yang mengalami oedema kaki dan mengeluh tidak nyaman dengan keadaan tersebut.³

Oedema yang timbul dapat terjadi selama kehamilan, terutama jika ibu mengalami pembengkakan pada wajah atau jari, serta gejala lain yang berhubungan dengan preeklamsia, seperti sakit kepala parah atau gangguan penglihatan. Ini bisa menjadi tanda adanya risiko.⁴ Merendam kaki dalam air hangat yang bersuhu sekitar 38° C selama 10 menit dengan menggunakan aromaterapi merupakan terapi non-farmakologis yang mampu mengurangi ketegangan otot serta merangsang produksi kelenjar otak yang berkontribusi terhadap perasaan ketenangan dan relaksasi tubuh. Terapi merendam kaki juga dapat membantu melancarkan sirkulasi darah dengan cara melebarkan pembuluh darah, sehingga jaringan yang bengkak mendapat suplai oksigen lebih baik.¹ Selain merendam kaki dengan air hangat, alternatif

lainnya yaitu bisa ditambahkan dengan kencur sebagai aromaterapi. Kencur dipercaya sebagai obat tradisional yang berkhasiat mengompres bengkak atau radang.¹

Menurut penelitian Zaenatushofi dan Sulastri E (2019) yang melakukan penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk mengurangi udem pada ibu hamil trimester III pada 5 responden selama 5 hari berturut – turut , didapatkan 2 responden mengalami penurunan derajat oedema yang semula berderajat 3 menjadi tidak oedema dan 3 responden yang semula berderajat 2 menjadi tidak oedema.¹

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16 April sampai 20 april di Puskesmas Megamendung Kabupaten Bogor. Peneliti melakukan observasi derajat oedema pada ibu hamil trimester III terdapat 8 dari 10 ibu hamil trimester III yang mengalami oedema kaki fisiologis serta ibu hamil mengeluh tidak nyaman dengan keadaan tersebut sehingga mengganggu aktivitas sehari - hari.

Dalam Upaya meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dalam mengatasi oedema kaki yang dialami ibu hamil trimester III, perlu dilakukan penelitian non-farmakologi yang dapat memberikan manfaat tanpa menimbulkan risiko berbahaya bagi ibu dan janin. Terapi rendam air hangat dengan campuran kencur menjadi salah satu opsi yang menarik, karena kencur memiliki sifat antiinflamasi dan dapat meningkatkan sirkulasi darah. Peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh rendam kaki dengan campuran kencur terhadap penurunan derajat oedema kaki fisiologi pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Megamendung Kabupaten Bogor.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang menilai pengaruh terapi rendam air hangat dengan campuran kencur terhadap oedema pada ibu hamil trimester III. Dengan pendekatan atau rancangan penelitian *pre-eksperimental*. Penelitian dengan jenis *pre-eksperimental* yang dilakukan ini mengambil jenis rancangan : “*one group pretest-posttest*” yaitu kelompok eksperimen diberikan beberapa *pre-test* sebelum diberikan perlakuan yang nantinya akan di ukur dengan *post-test* setelah perlakuan^{5,6}. Tidak digunakannya kelompok pembanding (*control*), tetapi sebelumnya kelompok tersebut sudah melalui tahap observasi *pre-test* sehingga peneliti dapat membandingkan perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. *Design* ini digunakan untuk mengetahui tujuan yang dicapai, yaitu ingin mengetahui pengaruh terapi rendam air hangat dengan campuran kencur terhadap penurunan derajat oedema pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Megamendung Kabupaten Bogor.

Adapun tempat penelitian ini dilakukan di Puskesmas Megamendung Kabupaten Bogor juga dilakukan pada bulan Maret-Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah 15 ibu hamil trimester III yang berkunjung pada periode April 2024 yang mengalami oedema fisiologis di Puskesmas Megamendung Kabupaten Bogor. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 15 orang ibu hamil trimester III yang mengalami oedema fisiologis. Intervensi dilakukan dengan merendam kaki selama 10-15 menit, dilakukan pada pagi dan malam hari selama 5 hari berturut-turut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat digunakan untuk melihat karakteristik responden, yaitu rata rata skor ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam air hangat dengan campuran kencur. Hasil penelitiannya akan dipaparkan sebagaimana berikut:

Tabel 5.1 Rata-Rata Derajat Oedema

Rata-rata oedema	Frekuensi	Rata-rata (%)
<i>Pretest</i>	15	2,0667
<i>Posttest</i>	15	3,8000

Hasil pengujian di atas menunjukkan rata-rata derajat oedema kaki responden sebelum terapi adalah sebesar 2,0667 dan rata-rata setelah terapi adalah sebesar 3,8000.

Tabel 5.2 Derajat Oedeme Sebelum Terapi

Derajat Oedema	Frekuensi	Rata-rata (%)
Derajat III	2	13,3%
Derajat II	10	66,7%
Derajat I	3	20%
Tidak oedema	0	0%
Total	15	100%

Sebaran data derajat oedema responden sebelum terapi sebagaimana pada tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 10 responden atau sebesar 66,7% masuk kategori Derajat II, diikuti sebanyak 3 responden atau sebesar 20% masuk kategori Derajat I dan sisanya sebanyak 2 responden atau sebesar 13,3% masuk kategori Derajat III

Tabel 5.3 Derajat Oedema setelah Terapi

Derajat Oedema	Frekuensi	Rata-rata (%)
Derajat III	0	0%
Derajat II	0	0%
Derajat I	3	20%
Tidak Oedema	12	80%
Total	15	100%

Sebaran data derajat oedema responden sesudah terapi sebagaimana pada tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 12 responden atau sebesar 80% masuk kategori tidak oedema, dan sisanya sebanyak 3 responden atau sebesar 20% masuk kategori Derajat I.

Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menjelaskan apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah uji Shapiro-wilk. Hasil pengujiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 5.4 Hasil Uji Normalitas

<i>Tests of normality</i>			
<i>Shapiro-wilk</i>			
<i>Skor</i>	<i>statistic</i>	<i>p-value</i>	<i>conclusion</i>
Pre-test	.763	.001	0,000<0,005 Distribusi tidak Normal
Post-test	.499	.000	

Hasil pengujian di atas diketahui nilai signifikansi derajat oedema kaki responden sebelum terapi adalah sebesar 0,001. Nilai signifikansi 0,001 <0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data derajat oedema kaki sebelum terapi adalah tidak berdistribusi normal. Selanjutnya nilai signifikansi derajat oedema kaki responden sesudah terapi adalah sebesar 0,000. Nilai signifikansi 0,000 <0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data derajat oedema kaki sesudah terapi adalah tidak berdistribusi normal.

2. Uji Wilcoxon

Uji *Wilcoxon* digunakan sebagai uji *alternative* uji T berpasangan. Uji ini digunakan pada saat data tidak berdistribusi normal guna melihat ada atau tidak ada pengaruh terapi rendam air hangat dengan campuran kencur terhadap oedema kaki ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil pengujian analisis *Wilcoxon* yang telah dilakukan, didapatkan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 5.5 Rata-rata Analisis Wilcoxon

Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negatif Ranks	0	0,00	0,00
Positive Ranks	15	8	120

Hasil *output Ranks* di atas dapat dilihat nilai *positive ranks* (N) adalah 15 dengan rata-rata sebesar 8 dan *sum of ranks* sebesar 120. Artinya semua responden atau sebanyak 15 mengalami peningkatan derajat oedema sesudah terapi rendam air hangat dengan campuran kencur terhadap oedema kaki ibu hamil trimester III di Puskesmas Megamendung Kabupaten Bogor Tahun 2024. Selanjutnya tidak ada nilai pada *negative ranks* yang artinya tidak ada penurunan derajat oedema.

Tabel 5.6 Hasil Uji Wilcoxon

Pretest – posttest	Nilai Z	Asymp. Sig
Z	-3,508	0,000

Berdasarkan hasil uji statistics pada kolom di atas dapat dilihat nilai p value (signifikansi) sebesar 0,000. Nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga keputusannya H_0 diterima, artinya ada pengaruh terapi rendam air hangat dengan campuran kencur terhadap penurunan derajat oedema kaki fisiologis ibu hamil trimester III di Puskesmas Megamendung Kabupaten Bogor Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami oedema dengan kategori oedema derajat II sebelum dilakukan terapi rendam air hangat dengan campuran kencur dan setelah dilakukan terapi terjadi penurunan menjadi tidak oedema. Kondisi tersebut menjelaskan bahwa terapi rendam air hangat dengan campuran kencur dapat menurunkan derajat oedema responden. Air hangat dipercaya dapat mengurangi oedema sebagai terapi non-farmakologi. Berendam air hangat dengan kurun waktu 10-15 menit pada suhu 38° C dengan kencur dapat merileksasi ketegangan otot serta menstimulasi produksi kelenjar otak yang dapat membuat tubuh menjadi lebih tenang dan rileks.⁷ Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zaenatushofi dan Sulastri E (2019) dalam penelitiannya yang melakukan penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk mengurangi oedem pada ibu hamil trimester III pada 5 responden selama 5 hari berturut – turut, didapatkan 2 responden mengalami penurunan derajat oedema yang semula berderajat 3 menjadi tidak oedema dan 3 responden yang semula berderajat 2 menjadi tidak oedema.¹ Hasil analisis bivariat dapat dijelaskan bahwa hipotesis H_a diterima, artinya ada pengaruh terapi rendam air hangat dengan campuran kencur terhadap oedema kaki ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Kirani DF et al., 2022 hasil penatalaksanaan asuhan kebidanan perendaman kaki dengan air hangat yang dicampur kencur

sebagai aroma terapi dengan Tujuan mengurangi oedema pada ibu hamil trimester III yang dilakukan selama 3 hari berturut – turut, hasil yang didapatkan yaitu bengkak pada kaki ibu sudah berkurang.⁵

Untuk membantu ibu yang mengalami oedema merasa lebih rileks pada waktu tidur, terapi rendam dengan air hangat perlu dilakukan tepatnya setelah beraktivitas yaitu saat sebelum tidur. Saat tubuh beristirahat, irama jantung, nadi, dan aliran darah menjadi lebih stabil, dan cairan ekstrasvaskuler dapat diserap. Selain itu, posisi berbaring membantu aliran balik vena ke jantung dari ekstremitas bawah.

Peneliti berasumsi bahwa rendam kaki dengan menggunakan air kencur memang cukup efektif untuk menurunkan derajat oedema pada ibu hamil Trimester III, namun ada beberapa hal lain yang harus dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi oedema pada ibu hamil yaitu menghindari berdiri terlalu lama, mengurangi kenaikan berat badan yang berlebihan selama kehamilan, menjaga pola makan dan minum air putih yang cukup setiap hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada BAB sebelumnya maka dapat ditarik beberapa kesimpulan berikut:

- a. Derajat oedema kaki ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi rendam air hangat dengan campuran kencur Sebagian besar (66,7%) berada di derajat II.
- b. Derajat oedema kaki ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi rendam air hangat dengan campuran kencur, yang semula rata rata derajat II menjadi tidak oedema.
- c. Terdapat pengaruh terapi rendam air hangat dengan campuran kencur terhadap penurunan derajat oedema kaki fisiologis ibu hamil trimester III di Puskesmas Megamendung Kabupaten Bogor Tahun 2024

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas dapat diberikan beberapa saran sebagaimana berikut:

1. Bagi Lingkungan Puskesmas Megamendung dan masyarakat setempat, diharapkan Puskesmas Megamendung serta masyarakat bisa menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk melakukan pengobatan non-farmakologi pada ibu hamil yang mengalami oedema fisiologis.
2. Bagi STIKes Mitra Ria Husada, diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan materi untuk para dosen dalam mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai ibu hamil, pengobatan non farmakologi dalam meringankan oedema pada ibu hamil.

3. Bagi Pembaca dan Peneliti selanjutnya, Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian ini melalui variabel-variabel lainnya dan menggunakan sampel lebih banyak serta populasi yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zaenatushofi, Sulastris E. Penerapan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Oedema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Iii. 2019.
2. Adabiyah I. Karya Tulis Ilmiah Penatalaksanaan Oedema Pada Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Istiqomatul Adabiyah Nim : 18154010038 Program Studi D Iii Kebidanan Stikes Ngudia Husada Madura 2021. 2021.
3. Prianti At. Prosiding Seminar Nasional Penurunan Oedema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Iii Efektivitas Rendaman Air Rebusan Kencur Terhadap Penurunan Oedema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Iii. 2023.
4. Rohimah, Maryati S, Purwanti. Tampilan Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. “D” Dengan Rendam Air Hangat Untuk Mengatasi Bengkak Kaki Pada Trimester Iii Di Pmb “P” Cimahi Selatan [Internet]. 2023 [Cited 2023 Oct 18]. P. 156–60. Available From: <https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah/article/view/215/81>
5. Anggraeni D. Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. 1st Ed. Kartiningrum Ed, Editor. Mojokerto: Stikes Majapahit Mojokerto; 2022
6. Mulyadi M. Riset Desain Dalam Metodologi Penelitian. Jurnal Studi Komunikasi Dan Media. 2012;16.
7. Nikhmathul Husna Ali R, Djunaid U, Adam K. Studi Literatur : Penerapan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Oedema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Iii. 2020;9(2):28–36. Available From: <http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu>
8. Rista Andaruni Nq, Pamungkas Ce, Lestari Ci. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Karang Pule. Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan Um Mataram. 2019 Apr 26;2(2):30.
9. Putri Ipg. Literatur Review : Faktor Pendorong Keberhasilan Adaptasi Psikologis Selama Kehamilan. 2020;
10. Zakiyah Z, Palifiana Da, Ratnaningsih E, Lahir B. Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir. 2020.
11. Khoeriah Y. Manajemen Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. M Di Praktik Mandiri Bidan Yayah Rokayah Di Purwadadi Subang Tahun 2022. 2022 Jun 20;

12. Arthyka Pd, Wulandari S. Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluto Jati. Universitas Islam Indonesua. 2018;31–40.
13. Wira N, Nurul M, Kumorowulan S. Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Dan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester Iii Deng... - Google Books [Internet]. 2022 [Cited 2023 Nov 6]. Available From: https://www.google.co.id/books/edition/Mengurangi_Nyeri_Punggung_Bawah_Dan_Edem/Kjuoeaaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=Perubahan+Fisiologis+Ibu+Hamil+Trimester+Iii&pg=pa5&printsec=frontcover
14. Irianti B, Mutiara H, Duhita F, Yulita N, Hartiningtiyaswati S, Angraini Y. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Edisi 1. Husin F, Editor. Bandung; 2014.
15. Zulfitriyani R. Pengembangan Standar Operasional Prosedur (Sop) Intervensi Terapi Rendam Air Hangat Pada Ibu Hamil Trimester Iii. 2020.