

## **Penerapan pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Edema kaki Pada Ibu Hamil Trimester III**

**Devi Atmi Yunitasari<sup>1\*</sup>, Windha Widyastuti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>, Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

\*email:fikes.umpp@gmail.com

---

### **Abstract**

One of the problems that often experienced by pregnant women in third trimester is edema in the legs. Leg edema can cause cramps at night. One treatment to reduce leg edema is by implementing foot massage and Warm Water Soak with Kencur. This study was carried out to find out whether foot massage and Warm Water Soak with Kencur could be implemented to reduce leg edema. This research was a case study with 2 primigravida mothers experiencing leg edema as participants. The instrument being used was an observation sheet. The interventions given to the participants were foot massage and Warm Water Soak with Kencur, that were applied for 10 minutes once a day for 5 days. The results showed that after the intervention the edema disappeared both in case 1 and case 2. In conclusion, the implementation of foot massage and Warm Water Soak with Kencur was effective in reducing leg edema in third trimester pregnant women. Thus, health workers are expected to be able to implement and teach foot massage and Warm Water Soak with Kencur to pregnant women experiencing leg edema

Keywords: edema, Kencur, foot massage, Warm Water Soak with

---

### **Abstrak**

Ketidaknyamanan yang sering muncul pada ibu hamil trimester III salah satunya edema pada kaki. Dampak dari edema kaki dapat mengakibatkan kram pada malam hari perasaan berat. Sehingga edema kaki harus ditangani salah satunya dengan pijat dan rendam air hangat campuran kencur. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk mengatasi edema kaki. Metode yang digunakan yaitu berupa studi kasus pada 2 ibu primigravida yang mengalami masalah edema kaki. Instrumen berupa lembar observasi pengukuran edema dengan menggunakan pitting edema. Intervensi dengan menerapkan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur, dilakukan selama 10 menit diberikan satu kali dalam sehari selama 5 hari. Hasil menunjukkan sebelum intervensi pada kasus 1 yaitu 6mm pada kasus 2 yaitu 8mm. Setelah dilakukan intervensi pada kedua kasus sudah tidak mengalami edema. Kesimpulannya adalah pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur efektif untuk mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester III. Saran bagi tenaga kesehatan, diharapkan dapat menerapkan maupun mengajarkan terapi pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur pada ibu hamil yang mengalami edema kaki

Kata kunci : edema, kencur, pijat kaki, rendam air hangat

---

### **1. Pendahuluan**

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan. Sepanjang kehamilan ibu mengalami

perubahan fisik dan psikologis yang ditunjukkan dalam bentuk adaptasi. Perubahan yang terjadi dapat menyebabkan ketidaknyaman yang dirasakan ibu, terutama dikehamilan trimester akhir. Pada ibu hamil trimester III, semakin bertambah besarnya ukuran rahim secara fisiologis berdampak pada sirkulasi darah ibu terutama pada daerah ekstremitas bawah, sehingga memunculkan edema pada kaki (Irianti, 2014). *World Health Organization* (WHO) (2010) menyebutkan ibu hamil yang mengalami edema kaki di dunia sekitar 75%. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2012 ibu hamil yang mengalami edema kaki di Indonesia berkisar 80% (Anggraeni, 2016 dalam Harismayanti, 2020).

Besarnya kejadian edema kaki pada ibu hamil juga ditunjukkan oleh beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia, seperti penelitian oleh Dinasty dan Azizatu di kelurahan Bandar Lor Kediri yang menyebutkan 70% responden yang mengalami edema fisiologis (Dinasty & Azizatu, 2015). Penelitian Fadmiyanor (2016) di Puskesmas rawat inap Sidomulyo Kota Pekanbaru Riau terhadap 17 ibu hamil yang mengalami edema kaki (Fadmiyanor, 2018).

Edema disebabkan karena retensi air dan kenaikan tekanan pembuluh darah vena pada bagian kaki, serta penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena sehingga menyebabkan edema fisiologi. Hal ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester tiga seperti rasa berat pada kaki dan kram pada malam hari (Coban & Sirin, 2010). Masalah yang timbul akibat edema pada ibu hamil trimester III dapat diatasi salah satunya dengan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur.

Terapi pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur berguna untuk membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang masuk ke jaringan yang mengalami edema (Wulandari, 2016). Terapi pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur diterapkan pada ibu hamil dengan edema kaki atau klien dengan masalah edema kaki. Terapi ini aman dan efektif serta tidak menimbulkan efek samping apapun sehingga layak dilakukan untuk ibu hamil yang mengalami edema kaki fisiologis pada trimester III (Octavariny & Sari, 2020).

## **2. Literature review**

Pijat adalah sentuhan tangan pada anggota tubuh yang mengarah pada titik pusat, pijat merupakan suatu metode pengobatan yang aman dan dapat memberikan rasa nyaman bagi siapa saja yang dipijat (Suranto, 2021). Menurut Flona (2010, dalam Zaenatushofi & Sulastri, 2019) rendam air hangat campuran kencur adalah terapi non farmakologi yang dapat mengurangi edema dengan ditambah kencur yang berguna sebagai aromaterapi didalam kencur terdapat kandungan antiinflamasi yang mampu membantu meredakan ketegangan otot dan memproduksi kelenjar otak yang membuat tubuh merasa rileks dan mampu mengatasi edema kaki atau pembengkakan.

Adapun tujuan dari pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur menurunkan edema kaki pada ibu hamil trimester III (Coban & Sirin, 2010).

Terapi pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur bisa diterapkan pada ibu hamil dengan edema kaki, klien dengan masalah edema kaki, terapi ini aman dan efektif

serta tidak menimbulkan efek samping apapun sehingga layak dilakukan untuk ibu hamil yang mengalami edema kaki fisiologis pada trimester III (Octavariny & Sari, 2020).

Pijat kaki akan mengendurkan ketegangan otot sehingga membantu memperlancar aliran darah ke jantung dan merangsang dan menyegarkan kembali bagian kaki sehingga membantu memulihkan sistem keseimbangan dan membantu mengurangi edema (Zaenatushofi & Sulastri, 2019). Terapi rendam kaki meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang masuk ke jaringan yang mengalami pembengkakan Wulandari (2017) dan ditambahkan kencur, didalam kencur terdapat kandungan antiinflamasi yang berguna sebagai obat kompres bengkak (Octavariny & Sari, 2020).

### 3. Metode

Desain karya tulis ini menggunakan metode deskriptif studi kasus. metode deskriptif studi kasus yaitu metode yang memaparkan pemecahan masalah dengan menggunakan data sebagai gambaran objektif. Langkah- langkahnya yaitu melakukan pengumpulan data, pengolahan, membuat kesimpulan lalu membuat laporan (Nursalam, 2015).

Subyek studi kasus dalam Karya tulis ilmiah ini adalah ibu hamil trimester tiga yang mengalami edema kaki, dengan kriteria inklusi dari studi kasus karya tulis ilmiah ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan > 28 minggu yang mengalami edema kaki dengan nilai tekanan darah dalam batas normal dan protein urin (-), dan kriteria eksklusi yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami tekanan darah tinggi, hasil protein urin (+), dan edema terjadi tidak hanya di kaki.

Fokus studi dari masalah yang akan dijadikan studi kasus ini adalah melakukan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk mengurangi edema kaki ibu hamil trimester tiga.

Terapi ini adalah terapi non farmakologis yang berguna untuk mengatasi pembengkakan, pemijatan ini dilakukan dengan durasi waktu 20 menit dilakukan selama 5 hari, pemijatan ini dilakukan menggunakan olive oil yang berguna untuk memperlancar pada saat pemijatan dan memperlancar aliran darah serta mengatasi pembengkakan, pemijatan dilakukan dari jari kaki sampai mata kaki pemijatan tersebut dilakukan selama 20 menit, serta di lanjutkan dengan melakukan rendam kaki menggunakan air hangat campuran kencur, dengan suhu air 38°C dengan diukur menggunakan thermometer air, serta di tambahkan kencur sebanyak 3 ruas jari kencur di memarkan sehingga menimbulkan aroma harum sehingga menimbulkan rasa nyaman dan menimbulkan rileks, Penulis melakukan penyajian data dengan menggunakan proses keperawatan meliputi pengkajian pada ibu hamil yang mengalami edema, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi hingga evaluasi keperawatan.

#### 4. Hasil dan Pembahasan

##### Hasil

Dari hasil studi kasus yang telah digunakan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Studi Kasus 1

Nama : Ny.E	
K1 derajat edema pre 6mm	K1 derajat edema post 6mm
K2 derajat edema pre 6mm	K2 derajat edema post 4mm
K3 derajat edema pre 4mm	K3 derajat edema post 4mm
K4 derajat edema pre 4mm	K4 derajat edema post 2mm
K5 derajat edema pre 2mm	K5 derajat edema post 0

Tabel 4.2 Hasil Studi Kasus 2

Nama : Ny. R	
K1 derajat edema pre 7mm	K1 derajat edema post 7mm
K2 derajat edema pre 7mm	K2 derajat edema post 5mm
K3 derajat edema pre 5mm	K3 derajat edema post 3mm
K4 derajat edema pre 3mm	K4 derajat edema post 2mm
K5 derajat edema pre 2mm	K5 derajat edema post 0

##### Pembahasan

Hasil penerapan terapi pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur yang dilakukan pada kedua ibu hamil dengan edema kaki menunjukkan kedua pasien sudah mengalami penurunan tekanan darah mulai dari pemberian terapi yang pertama hingga pemberian terapi yang ke lima. Pada pasien I terjadi penurunan derajat edema sebanyak 6mm, sedangkan pada pasien II terjadi penurunan derajat edema 7mm. Hal ini menunjukkan adanya efektifitas dari penerapan terapi pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Octavariny & Sari (2020) yang menunjukkan adanya penurunan derajat edema pada ibu hamil dengan edema kaki setelah melakukan terapi pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur selama lima hari.

Penurunan derajat edema dipengaruhi oleh aktivitas sehari-harinya. Mobilitas ibu yang tinggi akan berbeda dengan mobilitas ibu yang rendah, aktivitas dapat memicu ketegangan otot dan nyeri persendian, sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan derajat edema (Coban & Sirin, 2010).

Evaluasi dari kedua pasien dilakukan setelah melakukan lima kali terapi pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur dan menunjukkan adanya penurunan derajat edema pada kedua pasien. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur mampu menurunkan derajat edema pada ibu hamil dengan edema kaki. Derajat edema pada kedua pasien mengalami penurunan

disebabkan adanya mobilitas ibu yang tinggi sehingga dapat mempengaruhi penurunan derajat edema (Coban & Sirin, 2010).

## 5. Kesimpulan

Hasil dari penerapan terapi pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur terhadap derajat edema kaki ibu hamil trimester III menunjukkan adanya penurunan derajat edema setelah diberikan terapi. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur berpengaruh terhadap penurunan derajat edema kaki ibu hamil trimester III.

## Referensi

- [1] Coban,S.(2010).Effect of foot massage to decrease physiological lower leg oedema in late pregnancy rando mized controlled trial in Turkey:it's been seven weeks late.Internasional Journal of nursing practice 2010,16:454-460.
- [2] Dinasty,Azizatu.(2015).Perbedaan efektifitas rendam kaki dan pengaturan posisi terhadap edema tungkai fisiologis pada ibu hamil di BPM Ny.E Kelurahan Bandar Lor Kota Kediri:it's been seven weeks late.Java health Journal 3(1)160-60,2016 Diambil dari <https://scholar.google.com>.
- [3] Fadmiyanor,Hevriani,Junita,.(2018).hubungan food massage dengan derajat edema pada ibu hamil trimester III dipuskesmas rawat inap sidomulyo Kota Pekanbaru:is six weeks to late.Jurnal ibu dan anak.,vol 6 nomor 1 mei 2018. <https://jurnal.pkr.ac.id>
- [4] Nursalam.(2015).Metode Penelitian Ilmu Keperawatan.Jakarta,Indonesia:Salemba Medika.
- [5] Sari,O.(2020).Pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur terhadap edema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester III. Jurnal penelitian kebidanan & Kespro,vol 3 no 1 diambil dari <https://journal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R>
- [6] Wulandari,P.(2017).Effect Food Soak Using Warm Water Mixed With Salt and Lemongrass to Descrease Pressure in Hypertension Patients in The Podorejo Ngaliyan.Jurnal Keperawatan. Diambil dari <https://ejournal.umm.ac.id//index.php/keperawatan/issue/view>
- [7] Zaenatushofi, Z& Sulastri, E.(2019).Penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester III PMB Supriatin kuwarasan Kabupaten Kebumen.(Karya tulis ilmiah).Diambil dari <https://espository.urecol.org>.