

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 3 No. 1	Edition: November 2020 – April 2021
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received: 09 Oktober 2020	Revised: 21 Oktober 2020	Accepted: 27 Oktober 2020

PENGARUH PIJAT KAKI DAN RENDAM AIR HANGAT CAMPUR KENCUR TERHADAP EDEMA KAKI FISILOGIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Dwi Handayani, Raisha Octavariny, Ika Nur Saputri, Karmila Sari
 Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
 e-mail : dwihandayani073@gmail.com

Abstract

Physiological foot edema is found in about 80% of pregnant women. This occurs because of uterine pressure that inhibits venous return. Physiological foot edema if left untreated can cause discomfort, feeling heavy and cramping at night. This study aims to analyze the effect of massage foot and soaking mixed with warm water on pregnant women in the clinic of Nining Pelawati sub-district Lubuk Pakam, Deliserdang Regency.

This study research used the type of Quasy Experimental research with One Group Pretest and Posttest design. erian that has been determined by the researcher. Population in this study were all trimeter III pregnant women who experienced physiological foot edema, the sample in this study was 10 respondents with purposive sampling technique. Based on the results of the study, it was found that prior to the intervention of the mother with a degree of severe edema of 50% and a moderate degree of 50%, while after the intervention obtained a degree of edema was 50% and mild 50%. Based on these results the p-value of 0.002 <0.05 was obtained. This means that there is an effect of foot massage and soaking mixed with warm water on physiological foot edema in trimester III pregnant women.

Keywords: foot massage, soaking mixed with warm water

1. PENDAHULUAN

Dalam kehamilan sering kali ibu hamil mengalami komplikasi. Salah satu komplikasi yang terjadi dalam kehamilan antara lain demam tinggi, mual dan muntah, odema patologis pada wajah, tangan, kaki serta kejang. Masalah kesehatan lain yang dapat muncul dapat berupa demam tinggi menggigil, nyeri saat BAK, batuk lama, nyeri dada, gangguan tidur dan cemas (Kemenkes, 2016).

Perubahan fisiologis dan psikologis akan dialami oleh ibu hamil. Perubahan fisiologis diantaranya perubahan sistem kardiovaskuler, organ reproduksi, pernapasan, integument, *mukoloskeletal, neurology, system pencernaan* dan system endokrin.

Pada masa kehamilan dibutuhkan perubahan proses adaptasi baik fisik maupun psikologis. ketidaknyamanan pada ibu hamil baik adaptasi psikis

maupun psikologis disebabkan oleh adaptasi tersebut. Proses adaptasi tersebut dilakukan untuk mencapai pelayanan kesehatan yang dilakukan dengan mengutamakan kenyamanan pada ibu dan bayi.

Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu pada saat kehamilan antara lain mual muntah, kelelahan, nyeri punggung, keputihan, peningkatan frekuensi BAK, kesemutan, sindrom hipotensi telentang, nyeri punggung bawah, hipeventilasi, kaki bengkak (Irianti, 2014).

Ketidaknyamanan yang terjadi pada trimester III yaitu sering BAK (50%), mengalami keputihan (15%), *konstipation* (40%), perut kembung (30%), edema kaki (20%), kram kaki (10%), sesak nafas (60%) serta sakit punggung (70%) (Rahmawati dkk, 2016).

Sebanyak 80% odem kaki ditemukan pada ibu hamil, hal tersebut disebabkan karena adanya tekanan uterus yang menghalangi aliran balik vena dan tarikan gravitasi menyebabkan semakin besarnya retensi cairan. Odem kaki biasa dikeluhkan pada trimester III, hal ini disebabkan tekanan uterus yang semakin meningkat (Irianti, 2014).

Odema fisiologis pada kaki diakibatkan oleh adanya peningkatan tekanan pada vena dibagian ekstermitas bawah, gangguan sirkulasi pada vena pun terjadi. Gangguan ini disebabkan oleh semakin membesarnya uterus sehingga vena tertekan pada panggul saat wanita tersebut duduk

atau berdiri dan juga terjadi penekanan pada venakava inferior (varney, 2006).

Odema kaki fisiologi (yang tidak disertai *preeklamsia-eklamsia*) terjadi pada sebagian wanita hamil usia lanjut. seiring dengan bertambahnya umur odema kaki akan semakin buruk akibat dari berat uterus yang membesar yang disebabkan aliran balik vena menjadi terganggu. Odema kaki fisiologis menyebabkan ketidaknyamanan, perasaan berat dan kram di malam hari (Coban, 2010).

Edema kaki fisiologis mengindikasikan adanya tanda tanda bahaya pada ibu hamil jika odema ditemukan di wajah dan jari, penglihatan kabur sebagai akibat dari preeklamsia, sakit kepala hebat. Odema fisiologis dapat berubah menjadi patologi jika tidak ditangani dengan baik karena menyebabkan gangguan pada ginjal dan gangguan pada jantung, sehingga pada akhirnya organ tubuh tidak bekerja dengan baik.

Penatalaksanaan odema kaki fisiologis adalah menggunakan stoking ketat sehingga aliran balik vena terhambat, anjurkan untuk sering mengubah posisi, jangan berdiri terlalu lama atau berjalan dengan waktu yang cukup lama, jangan meletakkan barang berat diatas pangkuan yang dapat menghamat sirkulasi, istirahat berbaring dengan posisi miring kiri untuk memaksimalkan aliran pembuluh darah dikedua tungkai, lakukan olahraga dan

menganjurkan *masage*/ pijat kaki (Sinclair, 2009).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil adalah memijat kaki. Pijat kaki dilakukan 20 menit dalam satu har, dilakukan selama 5 hari merupakan intervensi untuk menurunkan odema kaki fisiologis tanpa adanya komplikasi. Pijat kaki dan rendam air hangat dicampur kencur merupakan salah satu pengobatan non farmakologis yang dapat digunakan untuk ibu hamil, selanjutnya dilakukan perendaman kaki dengan menggunakan air hangat dicampur dengan kencur minimal 10 menit. Berendam dengan air hangat dengan suhu 38° selama minimal 10 menit dengan menggunakan *aromaterapy* mampu mengurangi ketegangan otot yang membuat tubuh merasa lebih nyaman.

Kencur sangat mudah didapatkan, biasanya orang-orang akan menanam kencur sebagai tanaman toga. Kencur adalah tanaman tradisional yang sangat bermanfaat, salah satunya adalah sebagai obat kompres bengkak dan radang. Ekstrak air kencur bermanfaat sebagai antiinflamasi. Kandungan kencur terdiri dari *trmetil, oktan, limonenedioksida, etilsinamat, etil pmetoksinamat, dan asametilester metoksifeni propenoat*. Senyawa kimia dalam rimpang kencur yang bermanfaat sebagai anti inflamasi yaitu *polifenolkuinon, triterrpenoid, tanin, flavonoid*.

Dari hasil penelitian terhadap pengobatan nonfarmkologi atau atau penggunaan bahan-bahan atau cara alami dengan menggunakan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur dalam kategori perlakuan yang aman dan cukup efektif untuk mengurangi odem kaki fisiologis ibu hamil. Rendam kaki ini relative tidak menimbulkan efek samping apapun sehingga layak untuk dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami odem kaki fisiologis pada TM III khususnya.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur dalam Penurunan Odema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Quasy Experiment. Desain yang digunakan adalah One Group Pre Test and Postest. Dalam desain ini hanya ada satu kelompok yang diamati. Pengukurannya dilakukan sebanyak dua kali yaitu saat sebelum diberikan perlakuan (pretest) dan setelah diberikan perlakuan (postest). Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu purposiv sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan si peneliti (Sulistyaningsih, 2018).

3. HASIL

Distribusi Frekuensi Derajat Edema Pada Ibu Hamil TM III adalah sebagai berikut

Tabel 1. : Sebelum Dilakukan Tindakan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Diklinik Nining Pelawati Tahun 2020

Derajat Edema	frekuensi	%	Mean	Standar Deviasi
Ringan	0	0,0		
Sedang	5	50,0	2,50	527
Berat	5	50,0		
10	100,0			

Berdasarkan tabel 1 diatas, terlihat bahwa sebelum dilakukan tindakan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur, dimana responden mengalami edema pada derajat edema sedang sebanyak 5 orang (50,0%) sedangkan responden yang mengalami derajat edema berat sebanyak 5 orang (50,0%). Dilihat dari rata-rata (mean), bahwa rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan tindakan pijat kaki dan rendam air hangat adalah 2,50 dengan standar deviasi 5,27.

Tabel 2: Sesudah Dilakukan Tindakan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Diklinik Nining Pelawati Tahun 2020

Derajat Edema	frekuensi	%	Mean	Standar Deviasi
Ringan	5	50,0		
Sedang	5	50,0	1,50	527
Berat	0	0,0		
10	100,0			

Berdasarkan tabel 2 diatas terlihat bahwa sesudah dilakukan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur dimana responden mengalami edema pada derajat edema ringan sebanyak 5 orang (50,0%) dan responden yang mengalami derajat edema sedang 5 orang (50,0%), sedangkan kategori Odema berat tidak ada. Dilihat dari rata-rata derajat Odema sesudah dilakukan tindakan pijat kaki dan rendam air hangat dcampur kencur adalah 1,50 dengan standar deviasi 527.

4. PEMBAHASAN

Edema kaki biasa dikeluhkan pada trimester III, hal ini disebabkan oleh adanya tekanan uterus yang semakin meningkat dan mempengaruhi sirkulasi cairan, dengan adanya tekanan uterus dan daya gravitasi menyebabkan adanya retensi cairan yang semakin besar (Irianti, 2014).

Pijat pada kaki menurunkan odema kaki pada kehamilan trimester III. Terapi ini adalah terapi relaksasi yang dilakukan pada odema yang tampak dan dilakukan pada kehamilan trimester III (CobandanSiri, 2010).

Terapi ini membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan mempelebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipassok ke jaringan yang mengalami pembengkakan (Wulandari, 2017).

Kencur (Kaempriagalangal L) merupakan tanaman tradisional

yang banyak tumbuh diberbagai daerah diIndonesia, tanaman ini banyak ditanam masyarakat untuk rempah dan obat, sehingga kencur mudah sekali ditemukan. kencur terdiri dari trimetiloktan, limonenedioksida, etilsinamat, etil pmetoksinamat, dan asam etilester metoksifeni proponoat. Dalam rimpang kencur terdapat Senyawa kimia yang berpengaruh sebagai antiinflamasi yaitu polifenol,kuinon, triterpenoid, tannin, flavonoid (Wulandari, 2017).

Penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yanti Mutiara (DKK) hasil analisa dalam penelitian dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest. Sebelum dilakuakn terapi seluruh ibu hamil berjumlah 10 orang mengalami odema kaki yang fisiologis dan setelah dilakukan terapi pada ibu hamil didapatkan hasil posttest mayoritas ibu hamil yang mengalami edema mengalami penurunan pembengkakan pada kaki yang edema yaitu sebanyak 10 (100%) dengan rata-rata sebelum dilakukan pemijatan 23,3 cm dan setelah dilakukan therapy 22,3 cm dengan hasil uji p value = 0,00. Ini berarti menyatakan ada pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap edema kaki fisiologis ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh nilai ratarata odema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan uji Wilcoxon dan nilai $\alpha=0,05$ yaitu didapatkan nilai signifikan 0,002 (p

value $<0,05$). Secara statistik terdapat pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur pada ibu hamil TM III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi atau perlakuan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa:

1. Ada pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap penurunan edema kaki fisiologis pada ibu hamil
2. Derajat edema sebelum dilakukan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur yaitu derajat edema berat sebanyak 5 orang (50%) dan nyeri sedang sebanyak 5 orang (50%). Dengan nilai rata-rata 2,50.
3. Derajat odema setelah dilakukan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap 10 responden yaitu derajat edema sedang sebanyak 5 orang (50%) dan derajat edema ringan sebanyak 5 orang (50%). Dengan nilai rata-rata sebesar 1,50.
4. Dari hasil penelitian dengan uji *Wilcoxon* dengan $\alpha=0,05$ didapatkan nilai *significancy* 0,002 (p-value $<0,05$), berarti ada pengaruh pijat kaki dan rendam air hngat campur kencur terhadap edema kaki fisiologis ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2010). *Hipnostetri : Rileks, Nyaman Dan Aman Saat Hamil Dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Barus, SediaWiliing. (2009). *Jurnalistik :PetujukTekhnisMenulisBerita*. Jakarta :Erlanga
- Irianti, B. D. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Praktek Mandiri Supadmi, KundenBulu, Sukoharjo.*INVOLUSI JurnalIlmuKebidanan (JurnalOf Midwifery Science)*.
- Parmono, S (2010) *Tingkat Keamanan Dan ObatTradisional*. Yogyakarta :FakultasFarmasiUgm
- Riyanto, A. (2018). *Aplikasi Metoldoogi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Katalog Dalam Terbitan.
- Serry, L. M. (2000). *Kehamilan Yang Menyenangkan*. Jakarta: Arcan.
- Sulist yaningsih (2014) *Metodologi Penelitian Kebidanan, Kuantitatif Dan Kualitatif*. Yogyakarta :GrahaIlmu
- Varney, Helen. 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi I*. Jakarta: EGC.
- Winarto, W, P (2007) *Tanaman Obat Indonesia Untuk Pengobatan Herbal*, Jakarta :Karya sari Herba Media.
- Yuliana. (2015). *Kepatuhan Penggunaan Obat Antihipertensi Dipuskesmas Pasangan Mataram*. Jurnal Pharmascience.
- Yulistina, F. (2015). *Korelasi asupan Makanan*. *Unnes Journal Of Public Health*.