

STUDI LITERATUR : PENERAPAN PIJAT KAKI DAN RENDAM AIR HANGAT CAMPURAN KENCUR UNTUK MENGURANGI OEDEMA KAKI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

¹*Rizky Nikhmathul Husna Ali*, ²*Ulfiana Djunaid*, ³*Karlina Adam*

^{1,2} Prodi S1 Kebidanan (Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo)
(email : ulfianadjunaid@umgo.ac.id)

ABSTRACT

Entering the third trimester, pregnant women often experience many changes and complaints that are often felt, one of which is edema in the legs / lower extremities. This is due to increased uterine pressure and affects the circulation of fluids, with increasing uterine pressure and gravitational pull causing greater fluid retention. The effects of edema are pain, swelling of the legs to fever and heat. The use of non-pharmacological interventions for treatment has been popular among nurses and clinicians, one of which is foot massage and warm water soaking using galangal. This therapy is one of the interventions that can be used and with significant results can reduce physiological foot edema compared to using the foot immersion method and changing positions as often as possible. This type of research is a literature study, using several databases of both domestic and foreign research (Google scholar and DOAJ) the final results were included in 5 research journals that match the inclusion criteria. Of the five journals included stated. It can be concluded that the warm effect of galangal can result in vasodilation of blood vessels, which causes an increase in blood circulation and causes a decrease in pain, so it is effectively used for therapy in pregnant women who experience foot edema.

Keywords: *Foot Massage, Warm Water Soaking, Galangal, Leg Eodema Of Pregnant Women.*

ABSTRAK

Memasuki Trimester III ibu hamil sering mengalami banyak perubahan dan keluhan yang sering dirasakan, salah satunya adalah edema pada tungkai kaki/ekstremitas bawah. Hal ini disebabkan tekanan uterus yang semakin meningkat dan mempengaruhi sirkulasi cairan, dengan bertambahnya tekanan uterus dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar. Dampak dari edema adalah nyeri, pembengkakan tungkai sampai demam dan panas. Penggunaan intervensi non-farmakologis untuk pengobatan sudah populer di kalangan perawat dan bidan klinik salah satunya adalah pijat kaki dan rendam air hangat menggunakan kencur. Terapi ini merupakan salah satu intervensi yang dapat digunakan dan dengan hasil yang signifikan dapat mengurangi edema kaki fisiologis dibandingkan dengan menggunakan metode perendaman kaki dan mengubah posisi sesering mungkin. Jenis penelitian studi literatur, dengan menggunakan beberapa basis data baik penelitian dalam dan luar negeri (Google scholar dan DOAJ) hasil akhir di inklusikan 5 jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi. Dari Kelima jurnal yang di inklusikan menyatakan. Dapat disimpulkan bahwa Efek hangat dari kencur dapat mengakibatkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga menyebabkan peningkatan pada sirkulasi darah dan menyebabkan penurunan rasa nyeri, sehingga efektif digunakan untuk terapi pada ibu hamil yang mengalami Oedema kaki.

Kata Kunci: *Pijat kaki, rendam air hangat, kencur, eodema kaki ibu hamil*

PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan secara berbeda-beda oleh beberapa ahli, namun pada prinsipnya memiliki inti yang sama. Wiknjosastro (2014), mendefinisikan kehamilan sebagai suatu proses yang terjadi antara perpaduan sel sperma dan ovum sehingga terjadi konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari atau 40 minggu dihitung dari haid pertama haid terakhir (HPHT). Menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) kehamilan adalah proses yang diawali dengan keluarnya sel telur matang pada saluran telur yang kemudian bertemu dengan sperma, lalu keduanya menyatu membentuk sel yang akan tumbuh.¹

Manuaba (2012) memberikan definisi kehamilan secara berbeda. Kehamilan adalah suatu mata rantai yang berkesinambungan yang terdiri dari ovulasi (pematangan sel) lalu pertemuan ovum (sel telur) dan spermatozoa (sperma) terjadilah pembuahan dan pertumbuhan zigot kemudian bernidasi (penanaman) pada uterus dan pembentukan plasenta dan tahap akhir adalah tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm).²

Ibu hamil mulai memasuki Trimester III dan keluhan yang sering dirasakan, salah satunya adalah edema pada tungkai kaki/ekstremitas bawah. Hal ini disebabkan tekanan uterus yang semakin meningkat dan mempengaruhi sirkulasi cairan, dengan bertambahnya tekanan uterus dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar. Edema pada kehamilan adalah pembengkakan akibat penumpukan cairan berlebih di jaringan, biasanya terjadi pada kaki dan jarang terjadi pada wajah dan tangan. Pembengkakan dapat menandakan perubahan normal tubuh selama kehamilan atau adanya penyakit tertentu.³

Edema biasanya lebih terasa setelah berdiri lama, karena ada tekanan lebih di pembuluh darah kaki dibanding jika berbaring. Dampak dari edema adalah nyeri, pembengkakan tungkai sampai demam dan panas. Pada ibu hamil akan muncul pembengkakan karena gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstremitas bawah karena tekanan uterus membesar vena panggul pada

saat duduk/berdiri dan vena cava inferior saat tidur terlentang. Edema pada kaki yang menggantung terlihat pada pergelangan kaki dan harus dibedakan dengan edema karena preeklamsi.⁴

Penggunaan intervensi non-farmakologis untuk pengobatan sudah populer dikalangan perawat dan bidan klinik salah satunya adalah pijat kaki dan rendam air hangat menggunakan kencur. Terapi ini merupakan salah satu intervensi yang dapat digunakan dan dengan hasil yang signifikan dapat mengurangi edema kaki fisiologis dibandingkan dengan menggunakan metode perendaman kaki dan mengubah posisi sesering mungkin. Pijat kaki akandilakukan pada ibu hamil selama 20 menit sehari selama 5 hari merupakan cara yang efektif dan bermanfaat dalam hal penurunan edema kaki fisiologis pada ibu hamil sehat tanpa komplikasi kebidanan yaitu ibu hamil dengan kehamilan normal, usia kehamilan >30 minggu, serta edema terlihat dari mata kaki dan kaki.⁵

Data WHO 2018 menunjukkan bahwa Angka Kematian Ibu diseluruh dunia yakni mencapai 839 juta kasus dan diperkirakan sampai tahun 2025 mengalami peningkatan dengan jumlah 1,15 milyar kasus yang diakibatkan oleh berbagai hal seperti penyakit hipertensipada 1.5 -2.5% kematian pada ibu hamil, Anemia dan kelemahan pada ibuyang menurut WHO terjadi pada 38% ibu hamil diseluruh dunia, selain itu kejadian perdarahan pada masa kehamilan akibat Atonia menyebabkan total 25% kematian pada ibu. Secara fisiologis edema terjadi mulai kehamilan trimester III, jika hal ini terjadi terus menerus akan berdampak pada penyumbatan pembuluh darah (trombosis vena dalam), ibu akan mengalami pembengkakan pada salah satu tungkai serta disertai kemerahan dan rasa sakit dan menimbulkan peradangan jaringan lunak (selulitis) yang disertai kemerahan, nyeri, demam, dan panas pada perabaan.³

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan AKI adalah

Available Online at <http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu>

305per 100.000 kelahiran hidup dengan jumlah 1712 kasus. Faktor penyebabnya juga hampir sama yakni kejadian hipertensi selama kehamilan atau Preeklampsia yang terjadi pada 27,1% ibu hamil, Anemia pada Ibu yang berdasarkan data terjadi pada 53.9% ibu hamil di seluruh Indonesia. Dan perdarahan pada masa kehamilan sebesar 28%. Banyak faktor yang dapat menyebabkan masalah dalam kehamilan diantaranya adalah ibu tidak dapat beristirahat dengan baik akibat rasa nyeri yang dirasakan di beberapa bagian tubuh seperti pinggang, pinggul, perut, sesak nafas bahkan kejadian edema.⁶

Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo (2019) menunjukkan bahwa kematian ibu adalah 157per 100.000 kelahiran hidup dengan jumlah 30 kasus. Penyebab kematian ini diantaranya Anemia selama kehamilan (28%) Perdarahan pada masa kehamilan (30%) dan Hipertensi atau Preeklampsia (22%) Angka kematian ini disebabkan beberapa hal yakni faktor usia dan keterlambatan penanganan kegawatdaruratan bagi ibu hamil resiko tinggi Selain itu Angka kematian dapat diperparah karena masih ada Ibu yang tidak melakukan kunjungan kehamilan serta melakukan persalinan tidak dengan pendampingan tenaga kesehatan berdasarkan data, diketahui sebanyak 90,7% Ibu di Provinsi Gorontalo yang melakukan kunjungan kesehatan dan persalinan di Fasilitas Kesehatan. Berdasarkan dokumentasi Dinas Kesehatan Kabupaten Bone Bolango menunjukkan bahwa kejadian edema memang tidak ditemukan namun masalah ini ditemukan dari keluhan ibu hamil disalah satu Puskesmas yakni di Puskesmas Toto Utara Kecamatan Tilongkabila. (Profil Dikes Bone Bolango, 2019).

Kehamilan dalam Al-Quran dijelaskan pada surat Al Mu'minin ayat 12-14 yang artinya: "Dan sungguh, Kami telah menciptakan manusia dari air mani (berasal) dari tanah. Kemudian kami menjadikannya air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal daging, segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya

makhluk yang (berbentuk) lain. Mahasuci Allah, Pencipta yang paling baik."

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah yang menciptakan bapak kalian, Adam, dari tanah kemudian dia menciptakan kalian dari sperma dengan kuasa-Nya, setelah itu kalian berganti pada fase segumpal darah merah yang kental, kemudian kalian mengalami beberapa proses dalam rahim sampai kalian lahir sebagai bayi kecil.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kepustakaan atau literatur review yakni cara yang dipakai untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet dan pustaka lain yang berhubungan dengan topik atau variabel penulisan (Nursalam, 2016). Jurnal dalam penelitian yang digunakan sebagai literatur 5 jurnal yang relevan dengan penelitian tentang penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk mengurangi oedema kaki pada ibu hamil trimester III.⁷

Cara pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang dikumpulkan melalui jurnal ilmiah sebagai literatur review yang didapatkan melalui internet dalam bentuk jurnal dari peneliti sebelumnya berjumlah 5 jurnal dan teks book yang relevan dengan masalah yang diteliti yakni penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk oedema kaki pada ibu hamil trimester III.

Proses pengumpulan data ini dikumpulkan dengan melakukan penyaringan berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh penulis dari setiap jurnal yang diambil dengan kriteria yakni tahun sumber literatur yang diambil adalah 5 tahun terakhir dengan kesesuaian keyword penulisan, keterkaitan hasil penulisan dan pembahasan yang dicari berdasarkan full text. Dalam melakukan penelitian ini peneliti melakukan pencarian jurnal penelitian yang

Available Online at <http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu>

dipublikasikan di internet menggunakan search engine google scholar dan DOAJ dengan kata kunci: “ pijat kaki”, “rendam air hangat”, “Kencur” dan “oedema kaki ibu hamil”.

HASIL

Pencarian literatur digambarkan dalam analisa data dalam pencarian sumber literatur dengan menggunakan situs penelusuran google scholar dan DOAJ dengan kata kunci pijat kaki, rendam air hangat, kencur, edema kaki ibu hamil peneliti menemukan 77 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Kemudian jurnal-jurnal tersebut di screening menghasilkan 10 jurnal, yang selanjutnya diperhatikan kesesuaian sumber, kesesuaian isi, melalui pembacaan sekilas pada abstrak, heading, sub heading, serta dokumen statement atau kalimat-kalimat penting yang terdapat dalam abstrak dan pendahuluan jurnal, ditambah dengan memperhatikan kondisi jurnal, diantaranya: jurnal tidak dapat diakses atau dibuka, hanya abstrak saja, dan tidak dapat di download, sehingga didapatkan 10 jurnal. Hasil setelah diterapkan kriteria inklusi adalah tersisa 5 jurnal. Kemudian 5 jurnal tersebut dilakukan uji kelayakan dengan membaca secara utuh menyeluruh. Jurnal yang bersifat artikel maupun literatur review. Jurnal dengan judul yang sama, dan jurnal yang tidak sesuai dengan tujuan peneliti akan di keluarkan. Untuk mempercepat proses eliminasi jurnal dilakukan evaluasi isi yang objektif pada jurnal yang bersifat mendukung ataupun melemahkan, menggunakan skimming (meluncur) dengan maksud pembacaan fokus kepada inti jurnal, dengan membaca cepat serta menangkap intisari dari jurnal yang sesuai sejumlah 5 jurnal. Jurnal yang telah sesuai kemudian dilakukan analisis dan ekstraksi.

PEMBAHASAN

Kehamilan adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan trimester III yaitu periode 3 bulan terakhir kehamilan yang dimulai pada minggu ke-28 sampai minggu ke-40. Pada wanita hamil trimester III akan mengalami perubahan Fisiologis dan psikologis yang disebut sebagai periode penantian. Menanti

kehadiran bayinya sebagai bagian dari dirinya, wanita hamil tidak sabar untuk segera melihat bayinya. Saat ini juga merupakan waktu untuk mempersiapkan kelahiran dan kedudukan sebagai orang tua seperti terpusatnya perhatian pada kelahiran bayi.⁸

Memasuki Trimester III banyak perubahan dan keluhan yang sering dirasakan oleh ibu hamil, salah satunya adalah edema pada tungkai kaki/ekstremitas bawah. Hal ini disebabkan tekanan uterus yang semakin meningkat dan mempengaruhi sirkulasi cairan, dengan bertambahnya tekanan uterus dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar. Edema pada kehamilan adalah pembengkakan akibat penumpukan cairan berlebih di jaringan, biasanya terjadi pada kaki dan jarang terjadi pada wajah dan tangan. Pembengkakan dapat menandakan perubahan normal tubuh selama kehamilan atau adanya penyakit tertentu.³

Edema pada kehamilan adalah pembengkakan akibat penumpukan cairan berlebih di jaringan, biasanya terjadi pada kaki dan jarang terjadi pada wajah dan tangan. Pembengkakan dapat menandakan perubahan normal tubuh selama kehamilan atau adanya penyakit tertentu.³

Edema biasanya lebih terasa setelah berdiri lama, karena ada tekanan lebih di pembuluh darah kaki dibanding jika berbaring. Bepergian jarak jauh atau duduk selama waktu yang lama (misalnya di bis, di pesawat) juga bisa memicu pembengkakan. Penyebab tubuh menyimpan air berlebih juga adalah jumlah garam (sodium/natrium) di tubuh. Saat tubuh menyimpan banyak garam, ia juga akan menyimpan lebih banyak cairan sehingga terkadang menyebabkan pembengkakan. Penyebab lain dari pembengkakan namun sulit didiagnosis adalah perilaku makan binge eating (makan berlebihan) yang diselang-seling dengan diet ketat. Ini bisa menyebabkan tubuh menyimpan banyak air.⁴

Kaki bengkak saat hamil dapat disebabkan oleh hal normal (fisiologis) dan tidak

Available Online at <http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu>

normal (patologis). Pada saat hamil, secara normal terjadi penumpukan mineral natrium yang bersifat menarik air, sehingga terjadi penumpukan cairan di jaringan. Hal ini ditambah dengan penekanan pembuluh darah besar di perut sebelah kanan (vena kava) oleh rahim yang membesar, sehingga darah yang kembali ke jantung berkurang dan menumpuk di tungkai bawah. Penekanan ini terjadi saat ibu berbaring terlentang atau miring ke kanan. Oleh karena itu, ibu hamil trimester ketiga disarankan berbaring ke arah kiri. Pembengkakan yang tidak normal dapat disebabkan oleh preeklampsia, selulitis, dan trombosis vena dalam.³

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuhendri (2019) menunjukkan bahwa rata-rata tingkat edema pada ibu hamil setelah dilakukan tindakan rendam air hangat mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa ada efek positif setelah dilakukan rendam air hangat pada kaki ibu hamil yang mengalami edema. Penurunan edema ini terjadi karena air hangat dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan mempelebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Kegiatan merendam kaki hingga kebetas 10-15 cm diatas mata kaki dengan air hangat dengan suhu 40,5 – 43oC dan dilakukan selama 20-30 menit selama 5 hari dapat membantu keluhan ibu terhadap edema yang dialami.⁹

Perlakuan rendam air hangat pada kaki ibu yang mengalami edema yang dilakukan pada malam hari sebelum tidur dimaksudkan agar setelah diberi terapi rendam kaki menjadi lebih rileks pada waktu tidur. Pada waktu itu aktivitas tubuh beristirahat dimana irama jantung, nadi dan aliran darah lebih stabil, dan hal tersebut merupakan saat yang tepat bagi penyerapan cairan yang tertimbun di ekstrasvaskuler. Selain itu, posisi berbaring juga baik untuk aliran balik vena dari ekstremitas bawah kembali ke jantung.⁹

Menurut Flona (2010) bahwa rendam air hangat dengan suhu 38 derajat selama minimal 10 menit dengan menggunakan kencur mampu meredakan ketegangan otot dan menstimulus produksi kelenjar otak yang membuat tubuh merasa lebih tenang dan rileks. Terapi rendam kaki

membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan mempelebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Selain rendam air hangat dengan suhu 38 derajat, bisa juga di tambahkan dengan aromatherapy. Kencur digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang. Ekstrak air daun kencur mempunyai aktivitas antiinflamasi yang diuji pada radang akut yang diinduksi dengankaragenan.¹⁰

Edema terjadi karena gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstremitas bawah karena tekanan uterus membesar pada vena panggul pada saat duduk/ berdiri dan pada vena cava inferior saat tidur terlentang. Penerapan menggunakan pijat pijat kakidan rendam air hangat dicampurkencur merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat digunakan untuk ibu hamil. Pijat kaki ini merupakan terapi yang berupa pijatan secara perlahan pada daerah kaki dilakukan 20 menit sehari selama 5 hari di daerah yang aman tidak menimbulkan kontraksi.¹¹

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Selli Junita (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rata-rata atau mean derajat edema sebelum dan sesudah pemberian foot massage (p-value = 0,000). Pada penelitian ini, rata-rata atau mean derajat edema sebelum pemberian foot massage adalah sebesar 3,18 mm. Hasil ini mengalami penurunan rata-rata atau mean derajat edema setelah pemberian foot massage adalah sebesar 0,76 mm. Edema pada kehamilan merupakan penimbunan cairan yang berlebihan pada jaringan-jaringan tubuh. Umumnya, edema terjadi pada kompartemen cairan ekstra selular yang dapat melibatkan cairan intraselular. Terjadinya edema dikarenakan terhambatnya pertukaran cairan dalam tubuh yang kemudian menghambat kecepatan difusi sehingga pasokan darah pada sel-sel dalam jaringan berkurang, sehingga terjadi pembendungan darah di vena yang mendorong munculnya edema.¹²

Available Online at <http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu>

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan pemberian foot massage selama 20 menit setiap hari selama 5 hari

berturut-turut secara signifikan dapat mengurangi hingga menghilangkan edema fisiologis. Pada saat melakukan foot massage pada sampel penelitian tidak terdapat kendala atau masalah. Hal ini kemungkinan dikarenakan bahwa sebagian besar sampel penelitian dalam kategori umur risiko rendah (82,4%), sebagian besar paritas multigravida (64,7%), dan sebagian besar berpendidikan terakhir SMA (64,7%), sehingga sampel penelitian dapat diajak bekerja sama dalam melakukan asuhan foot massage dan tidak terjadi kendala atau masalah selama intervensi.

Hasil penelitian ini sama dengan dengan penelitian terdahulu yang pernah dilakukan yaitu penelitian Coban, A. & Sirin, A., (2010) menyatakan bahwa ada penurunan lingkaran kaki ibu hamil yang signifikan setelah pemberian foot massage selama 20 menit setiap hari selama 5 hari berturut-turut. Penelitian lain menyebutkan bahwa foot massage merupakan salah satu jenis pijat refleksologi yang mampu mengurangi berbagai gangguan selama kehamilan, salah satunya adalah untuk mengurangi edema serta memperlancar aliran darah.¹³

Hal ini sejalan dengan pendapat Sanjaya, A., (2015) bahwa melakukan massage pada otot-otot besar pada kaki dapat memperlancar sirkulasi darah dan saluran getah bening serta membantu mencegah varises. Pada saat melakukan massage pada otot-otot kaki maka tekanan pijatan akan mengendurkan ketegangan sehingga membantu memperlancar aliran darah ke jantung. Massage pada kaki diakhiri dengan massage pada telapak kaki yang akan merangsang dan menyegarkan kembali bagian kaki sehingga memulihkan sistem keseimbangan dan membantu relaksasi.¹⁴

menurut Ariyani & Hendro (2015) bahwa teori Endorphin Pommeranz menyatakan bahwa tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan endorphin karena pemijatan. Endorphin adalah zat yang diproduksi secara alamiah oleh tubuh, bekerja, serta memiliki efek seperti morfin. Endorphin bersifat menenangkan, memberikan

efeknyaman, dan sangat berperan dalam regenerasi sel-sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah tidak berfungsi dengan baik.¹⁵

Dalam penelitian ini, selama 5 hari pemberian foot massage terhadap 17 responden memiliki penurunan derajat edema yang berbeda. Penurunan derajat edema yang paling kecil adalah sebesar 2 mm, sedangkan penurunan derajat edema yang paling besar adalah sebesar 3 mm. Hal ini disebabkan karena adanya pengaruh dari perbedaan aktivitas ibu di setiap harinya. Mobilisasi ibu yang tinggi akan berbeda dengan mobilisasi ibu yang rendah. Mobilisasi ibu yang tinggi ditujukan pada ibu hamil yang memiliki aktivitas dan pergerakan di setiap harinya, seperti berjalan, senam, mencuci, dan melakukan pekerjaan rumah tangga lainnya. Penurunan derajat edema akan berbeda dengan ibu hamil yang hanya melakukan sedikit aktivitas dan pergerakan fisik di setiap harinya. Perbedaan aktivitas ini dapat memicu ketegangan otot dan nyeri persendian, sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan derajat edema.¹⁴

Dari hasil penelitian ini maka peneliti berasumsi bahwa upaya menurunkan edema fisiologis dalam kehamilan yaitu dengan pemberian rendaman air garam pada kaki yang mengalami edema dan foot massage karena rendaman kaki atau water immersion berpengaruh terhadap pengurangan derajat edema fisiologis dalam kehamilan.¹⁴

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mutiara Dwi Yanti (2020) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi kepada 10 orang ibu yang mengalami edema kaki yang fisiologis dan setelah dilakukan terapi pada ibu hamil didapatkan hasil posttest mayoritas ibu yang mengalami edema mengalami penurunan pembengkakan pada kaki yang edema dengan rata-rata sebelum dilakukan pemijatan $\pm 23,30$ cm dan setelah dilakukan terapi $\pm 22,30$ cm dengan nilai minimum pretest 21 cm dan maksimum 26 cm dan nilai minimum pada saat posttest adalah 20 cm dan maksimum 24 cm.

Available Online at <http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu>

Jadi dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur efektif untuk mengurangi edema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester III yang belum mendapatkan pengobatan apapun. Perlakuan ini diberikan pada kedua kaki responden dengan memberikan pijat kaki selama 20 menit dan rendam kaki dengan air hangat campuran kencur yang dilakukan selama 5 hari.¹⁶

Beberapa penelitian di atas juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zaenatushofi (2019) bahwa ibu hamil mengalami edema karena gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstremitas bawah karena tekanan uterus membesar vena panggul pada saat duduk/berdiri dan vena cava inferior saat tidur terlentang. Edema pada kaki yang menggantung terlihat pada pergelangan kaki dan harus dibedakan dengan edema karena preeklamsi. Edema biasanya lebih terasa setelah berdiri lama, karena ada tekanan lebih di pembuluh darah kaki dibanding jika berbaring. Bepergian jarak jauh atau duduk selama waktu yang lama (misalnya di bis, di pesawat) juga bisa memicu pembengkakan. Penyebab tubuh menyimpan air berlebih juga adalah jumlah garam (sodium/natrium) di tubuh. Saat tubuh menyimpan banyak garam, ia juga akan menyimpan lebih banyak cairan sehingga terkadang menyebabkan pembengkakan. Penyebab lain dari pembengkakan namun sulit didiagnosis adalah perilaku makan binge eating (makan berlebihan) yang diselingi dengan diet ketat. Ini bisa menyebabkan tubuh menyimpan banyak air.⁴

Penanganan yang dilakukan adalah memberikan pijat kakidan rendam air hangat dicampur kencur merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat digunakan untuk ibu hamil. Pijat kaki ini merupakan terapi yang berupa pemijatan secara perlahan pada daerah kaki dilakukan 20 menit sehari selama 5 hari di daerah yang aman tidak menimbulkan kontraksi. Dari hasil penerapan yang dilakukan menunjukan bahwa adanya perubahan pada masing-masing responden, yang semula edema menjadi tidak edema.

Kencur merupakan tanaman yang bertubuh lunak tidak berkayu yang tumbuh tegak. Tingginya

dapat mencapai 0,4-1 m. Tanaman kencur berbentuk pipih memanjang dengan ujung melancip. Akarnya berbentuk tunggang (rimpang) yang bisa bertahan lama di dalam tanah. Rimpang tanaman kencur yang memiliki aroma khas ini sering digunakan sebagai rempah-rempah, bumbu, atau obat-obatan. Rimpang kencur digunakan sebagai obat-obatan tradisional yang berfungsi untuk mengatasi nyeri persendian, batuk, menyehatkan perut, dan mengembalikan stamina.¹⁷

Berdasarkan hasil kajian literatur menunjukkan bahwa dari 5 jurnal terdapat 3 jurnal yang melakukan penelitian tentang pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester III. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian tindakan untuk mengobati edema kaki melalui rendam air hangat dan campuran kencur dapat menurunkan edema. Hal ini disebabkan karena melakukan perendaman kaki dengan air hangat campuran kencur selama 20-30 menit bisa memberikan stimulasi sehingga sirkulasi darah menjadi lancar, menguntungkan otot-otot ligament yang mempengaruhi sendi tubuh. Air hangat yang memiliki dampak fisiologis pada tubuh berupa peningkatan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang dipasok ke jaringan serta menguatkan otot-otot dan ligamen. Selain itu mampu menurunkan frekuensi nadi dan menurunkan tekanan darah dengan cara pelebaran pembuluh darah, sehingga menurunkan afterload, meningkatkan sirkulasi darah kembali ke jantung sehingga mengurangi edema.

Dari hasil penelitian ini maka peneliti berasumsi bahwa terapi pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur dapat menurunkan edema yang dialami oleh ibu hamil karena saat dilakukan pemijatan maka sirkulasi darah mulai lancar sehingga ketika kaki direndam dengan air hangat campuran kencur maka perpindahan panas dari air hangat ke tubuh juga merangsang pembuluh darah menjadi lebar dan ketegangan

Available Online at <http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu>

otot menurun maka peredaran darah lancar. Dengan adanya pelebaran pembuluh darah maka aliran darah akan lancar sehingga mudah mendorong darah masuk ke jantung. Keadaan ini menyebabkan aliran darah semakin lancar maka hasil akhirnya sirkulasi darah kembali ke jantung sehingga lebih mudah untuk tubuh menarik kembali cairan yang berada dalam ekstra seluler dan akan mengurangi edema.

KESIMPULAN

Dari hasil kaji literature mengenai penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur pada ibu hamil trimester III adalah pijat kaki dapat menurunkan oedema pada ibu hamil karena bisa melancarkan sirkulasi darah dan peregangan otot-otot, rendam air hangat campuran kencur juga merupakan upaya yang tepat untuk memberikan rasa hangat pada kaki sehingga sirkulasi darah menjadi lancar dan campuran kencur juga memberikan anti inflamasi terhadap bengkak kaki akibat edema. Rasa hangat tersebut dihasilkan dari kencur karena mengandung oleoresin sehingga memiliki efek anti radang dan mampu mengusir ketegangan otot.

Efek hangat dari kencur juga dapat mengakibatkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga menyebabkan peningkatan pada sirkulasi darah dan menyebabkan penurunan rasa nyeri.

SARAN

1. Bagi Akademik

Penelitian ini dapat digunakan untuk referensi perkembangan ilmu pengetahuan serta dapat digunakan bagi ilmuwan lain sebagai bahan referensi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan.

2. Bagi ibu hamil

Ibu hamil dapat meminta suami atau keluarga untuk melakukan pemijatan kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk menurunkan oedema pada kaki sebelum tidur pada malam hari sehingga ibu hamil bisa merasakan nyaman dan beristirahat dengan baik.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan materi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai ibu hamil, edema pada ibu hamil dan pengobatan non-farmakologi.

4. Bagi Peneliti

Peneliti dapat melakukan eksperimen secara langsung tentang penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk menurunkan edema kaki pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wiknjosastro H. 2014. *Kontrasepsi Ilmu Kebidanan*. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka.
2. Manuaba. 2012. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
3. Lestari T. E.W. Literatur Review. *Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Wangon Banyumas*. Jurnal Kebidanan. Vol. 8. No. 2 Oktober 2018. Diakses tgl 5 April 2020.
4. Zaenatushofi. 2019. *Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Supriyatin, Amd. Keb. Jurnal Kebidanan*.
5. Putra Y. 2019. *Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Tungkai Bawah Ibu Hamil*. Jurnal Kesehatan. Vol. 10 No. 2. 2019. Diakses Tgl 12 Maret 2020.
6. Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta. Kemenkes RI.
7. Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Pendekatan Praktis.
8. Siswosudarmo, R. 2012. *Obstetri Fisiologi*. Yogyakarta: Pustaka Cendekia. Siswosudarmo, R. 2014.

Available Online at <http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu>

- Obstetri Fisiologi. Yogyakarta: Pustaka Cendekia.
9. Yuhendri. 2019. *Pengaruh Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanan Kestra (JKK). Vol. 2 No. 2 Edisi November 2019-April 2020.
 10. Flona. (2010). *Terapi Aromatic Mendongkrak Gairah Bercinta*. Jakarta: Gramedia. Green, Lawrence W. 2010. *Health Program Planning*. An. Educational
 11. Famela. 2016. *Pijat Kaki untuk Mengatasi Edema Kaki Pada Ibu Hamil*.
 12. Junita S. 2017. *Hubungan Foot Massage Dengan Derajat Edema pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru*. Jurnal Proteksi Kesehatan. Vol. 6 No. 2. November 2017.
 13. Coban, A., & Sirin, A. (2010). *Effect of foot massage to decrease physiological lower leg oedema in late pregnancy: a randomized controlled trial in Turkey*. *International Journal of Nursing Practice*, 16(5), 454-460.
 14. Sanjaya.. 2015. *Pengaruh Foot Massage Terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU*. Jurnal Kesehatan.
 15. Ariyani dan Hendro. 2015. *Pijat Kaki Efektif Menurunkan Foot Oedema Pada Penderita Congstive Heart Filure (CHF)*. Jurnal Ilmu Keperawatan Medial Bedah 2 (1), Mei 2019, 1-54.
 16. Yanti M. D. 2019. *Pengaruh Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanan Kestra (JKK). Vol. 2 No. 2 Edisi November 2019-April 2020.
 17. Supriyanti A. 2015. *Karakteristik Dua Puluh Padi (Orzya Sativa L.) Lokal di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Vegetatika. 4. (3). 2015. Diakses tgl.12 April 2020.