

## EFEKTIVITAS MERENDAM KAKI DI AIR GARAM UNTUK MENURUNKAN DERAJAT EDEMA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Riyen Sari Manullang<sup>1</sup>, Shifa Rahmania<sup>2</sup>, Farida Mentalina<sup>3</sup> Marni Br Karo<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Kebidanan, STIKes Medistra Indonesia

Korespondensi : <sup>1</sup>riyen88@gmail.com, <sup>2</sup>shifarah29@gmail.com, <sup>3</sup>faridams81@gmail.com,  
<sup>4</sup>marnikaro.stikesmi@gmail.com

### Abstrak

Pada ibu hamil trimester III sering timbul edema pada kaki. Sekitar 80% ibu hamil trimester III memiliki edema kaki, Edema ini bisa saja menjadi gejala awal yang akan mengakibatkan kondisi ibu menuju patalogis, selain itu juga dapat menjadi indikator dari penyakit kronis lainnya pada ibu hamil. Penanganan dapat secara alamiah dengan merendam kaki menggunakan air garam, dengan cara merendamkan kaki pada air garam sedalam 10-15 cm diatas mata kaki untuk meningkatkan aliran darah. Penelitian ini untuk mengetahui efektifitas merendam kaki di air garam untuk mengurangi derajat edema pada ibu hamil trimester III. Metode penelitian *quasy eksperimental* dengan satu kelompok yang dilakukan selama 15 menit selama 7 hari, sampel berjumlah 15 responden, menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitiannya observasi dan analisa data dengan *uji t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efektifitas merendam kaki di air garam untuk mengurangi derajat edema pada ibu hamil trimester III selama masa pandemi Covid-19 di dengan nilai *p value* 0,000, terdapat penurunan derajat edema pada ibu hamil trimester setelah dilakukan rendam kaki di air garam.

**Kata kunci:** Edema, rendam kaki, air garam

## ***THE EFFECTIVENESS OF SOAKING FEET IN SALT REDUCE THE DEGREE OF EDEMA IN PREGNANT WOMEN TRIMESTER III***

### ***Abstract***

*The main causes of maternal death are hypertension in pregnancy and postpartum hemorrhage. Some conditions that can cause unhealthy conditions for pregnant women include handling complications, anemia, pregnant women suffering from diabetes, hypertension, malaria, and four too young (35 years too young, 2 years too close and too many children > 3 years). . In pregnant women usually arise edema in the legs. Approximately 80% of pregnant women in the third trimester have leg edema, due to uterine pressure which inhibits venous return and the pull of gravity so that it enlarges. Foot soak therapy is a natural therapy by soaking the feet in warm water as deep as 10-15 cm above the ankles. This therapy aims to increase the flow Objective: to determine the effectiveness of soaking feet in salt water to reduce the degree of edema in third trimester pregnant women during the Covid-19 pandemic at PMB Rina Listiana Karawang. Quasy experimental study with one group. The sample in this study amounted to 15 respondents. The sampling technique used was purposive sampling. The research instrument is observation. Univariate and bivariate data analysis with t test. The results showed that there was an effectiveness of soaking the feet in salt water to reduce the degree of edema in third trimester pregnant women during the Covid-19 pandemic at PMB Rina Listiana Karawang with a p value of 0.000. is a decrease*

*in the degree of edema in trimester pregnant women after soaking the feet in salt water*

**Keywords:** *Edema, Soak feet in salt water*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dimana terdapat hasil konsepsi (pertemuan ovum dan spermatozoa) di dalam rahim seorang ibu. Kehamilan ini dibagi menjadi 3 trimester, yaitu trimester pertama yang berlangsung selama 12 minggu yaitu sejak minggu pertama sampai minggu ke-12, trimester II berlangsung selama 15 minggu yaitu saat minggu ke-13 sampai minggu ke-27 dan trimester III berlangsung selama 13 minggu yaitu saat minggu ke-28 sampai minggu ke-40 (Nugroho, T., 2014).

Selama tahun 2006 sampai tahun 2018 cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil K4 cenderung meningkat. Jika dibandingkan dengan target Rencana Strategis (Renstra) Kementerian Kesehatan tahun 2018 yang sebesar 78%, capaian tahun 2018 telah mencapai target yaitu sebesar 88,03% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Menurut laporan World Health Organization (WHO, 2015) memperkirakan kasus preeklampsia tujuh kali lebih tinggi dinegara berkembang daripada dinegara maju. Prevalensi preeklampsia dinegara maju adalah 1,3-6%, sedangkan negara berkembang adalah 1,8-18%. Pada Preeklampsia ringan, gejala subjektif belum dijumpai, tetapi pada preeklampsia berat diikuti keluhan subjektif berupa sakit kepala terutama daerah frontalis, rasa nyeri di daerah epigastrium, gangguan mata, penglihatan menjadi kabur, mual muntah, gangguan pernafasan sampai sianosis, dan terjadi gangguan kesadaran. Sampai saat ini preeklamsi merupakan salah satu penyebab langsung angka kematian ibu dan bayi.

Kesehatan ibu di Indonesia juga membaik terlihat dari meningkatnya proporsi pemeriksaan kehamilan dari 95,2% (Riskesdas 2018) menjadi 96,1%, proporsi pemeriksaan kehamilan (k1 ideal) dari 81,3% (Riskesdas 2018) menjadi 86%, proporsi pemeriksaan kehamilan (k4) dari 70% menjadi 74,1% (Badan Penelitian dan

Pengembangan Kesehatan Kementerian RI, 2018).

Prevalansi Hipertensi nasional dilihat dari Riskesdas tahun 2018 sebesar 25,8%, akan tetapi hasil dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018 menunjukkan adanya kenaikan prevalensi hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi dari 25,8% menjadi 34,1%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari penderita hipertensi tidak sadar akan penyakit tersebut dan tidak mendapatkan pengobatan. Jumlah penduduk diatas 18 tahun yang beresiko dilakukan pengukuran tekanan darah, terdapat 1.153.371 orang atau 12,98% dinyatakan menderita hipertensi. Jika dipersentasekan berdasarkan jenis kelamin, kelompok laki-laki memiliki angka lebih besar yaitu 13,16% sedangkan perempuan sebesar 13,10%.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Khotimah (2015), air garam memiliki kemampuan mengaliri listrik dibandingkan dengan air tawar, mengurangi unsur air dan garam menjadi ion negative. Senyawa tersebut akan masuk kedalam tubuh melalui jaringan meridian yang melintasi jaringan kulit pada kaki.

Pada ibu hamil biasanya timbul edema pada kaki. Sekitar 80% ibu hamil trimester III memiliki edema kaki, karena adanya tekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan adanya tarikan gravitasi sehingga membesarnya retensi cairan. Edema ini bisa saja menjadi gejala awal yang akan mengakibatkan kondisi ibu menuju patalogis, selain itu juga dapat menjadi indicator dari penyakit kronis pada ibu hamil seperti anemia, preterm labor, tekanan darah tinggi, preeklamsi, eklamsi, plaesenta previa hidramnion, sulisio plasenta (Lestari, dkk. 2018).

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Sawitry dkk., (2020) dengan hasil Terdapat penurunan derajat edema kaki pada ibu hamil setelah diberikan rendaman air hangat dan garam. Rata-rata sebelum diberikan rendaman air hangat dan

garam adalah 4 point dan sesudah diberikan rendaman air hangat dan garam adalah 0 point.

Serupa pada penelitian yang dilakukan oleh Yuhendri Putra (2019), terapi rendam kaki air hangat mampu mengurangi tingkat stress dengan cara merangsang produksi endorphen yang memiliki sifat analgesik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Yuhendri P., 2019) diperoleh bahwa terdapat pengaruh terapi rendam air hangat terhadap edema pada tungkai bawah ibu hamil di RSUD Dr H Chatib Quzwaen Sarolangun Tahun 2018 (p-value=0,000, (p < 0,05)).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di PMB Rina Listiana Karawang melalui wawancara terhadap 5 ibu hamil trimester III yang sedang melakukan ANC didapatkan bahwa 2 orang melakukan jalan-jalan didalam rumah karena lingkungan rumahnya luas dan 3 orang mengatakan tidak melakukan jalan-jalan karena lingkungan rumah yang sempit sehingga terjadi edema. Dan dari 5 ibu hamil tersebut tidak mengetahui cara lain untuk mengurangi derajat edema tersebut. Mereka juga mengatakan bahwa selama pandemi takut keluar rumah melakukan jalan-jalan dipagi hari untuk mencegah terjadinya edema. Tujuan penelitian mengetahui efektivitas merendam kaki di air garam untuk mengurangi derajat edema pada ibu hamil trimester III selama masa pandemi Covid-19.

## BAHAN dan METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post test design*, Desain penelitian *one group pre test and post test design* ini diukur dengan menggunakan *pre test* dengan cara observasi dengan menggunakan lembar observasi yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post test* dengan cara observasi dengan menggunakan lembar observasi yang dilakukan yang dilakukan setelah diberi perlakuan untuk setiap perlakuan rendam kaki 10-15 cm diatas mata kaki dengan air hangat suhu 38-39°C dicampurkan garam epsom 5 sdt dan dilakukan rendaman selama 15- 20 menit setiap sore hari selama 7 hari

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang melakukan ANC di PMB Rina Listiana Karawang pada bulan Juli 2021 sebanyak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan ANC di PMB Rina Listiana yang mengalami edema kaki sebanyak 15 orang. Jadi pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*

Penelitian ini dilakukan di PMB Rina Listiana Karawang pada Bulan Juli 2021.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Berat Badan Ibu Hamil Trimeser III**

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1.	Usia Ibu		
	< 20 dan > 35 tahun	1	6.7
	20-35 tahun	14	93.3
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
2.	Berat badan		
	50 - 60 kg	6	40.0
	> 60 kg	9	60.0
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa dari 15 responden sebagian besar berusia 20-35 tahun sebanyak 14 responden (93,3%), dan responden yang berusia < 20 dan > 35 tahun sebanyak 1 responden (6,7%). Berdasarkan berat badan sebagian besar reponden memiliki berat badan > 60 kg sebanyak 9 responden (60,0%) dan responden yang berat badannya 50-60 kg ebanyak 6 responden (40,0%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Derajat Edema Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Rendam Kaki di Air Garam**

No	Derajat Edema	Frekuensi			
		Sebelum	%	Sesudah	%
1.	Derajat I	1	6,7	9	60,0
2.	Derajat II	8	53,3	6	40,0
3.	Derajat III	6	40,0		
4.	Derajat IV	0	0,0		
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 15 responden sebelum dilakukan rendam kaki sebagian besar responden dengan derajat edema II sebanyak 8 orang (53,3%), responden yang memiliki derajat edema III

sebanyak 6 responden (40,0%) dan responden dengan derajat edema I sebanyak 1 orang (6,7%) dan responden dengan derajat edema IV tidak ditemukan. Dan setelah dilakukan setelah dilakukan rendam kaki terjadi perubahan yaitu derajat edema I sebanyak 9 orang (60,0%), dan responden yang memiliki derajat edema II sebanyak 6 responden (40,0%).

**Tabel 2 Analisis Perubahan Derajat Edema Sebelum dan Sesudah Rendam Kaki di Air Garam pada Ibu Hamil Trimester III Selama Masa Pandemi Covid-19 di PMB Rina Listiana Karawang Tahun 2021**

Variabel	Kategori Edema	Frek		Mean		SD		P Value
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	
Edema	Derajat I	1	9	4,13	2,60	1,187	0,986	0,000
	Derajat II	8	6					
	Derajat III	6	0					
	Derajat IV	0	0					

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 15 responden sebelum dilakukan rendam kaki di air garam sebagian besar responden mengalami edema dengan derajat II sebanyak 8 orang dan setelah dilakukan rendam kaki di air garam sebagian besar responden mengalami edema dengan derajat edema I sebanyak 9 orang. Rata-rata derajat edema sebelum rendam di air garam sebesar 4,13 dan standar deviasi 1,187 dan rata-rata derajat edema sesudah rendam kaki di air garam sebesar 2,60 dan standar deviasi 0,986. Hasil uji statistik didapatkan *p value* sebesar 0.000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh rendam kaki di air garam terhadap penurunan edema, karena ada perbedaan yang signifikan penurunan derajat edema sebelum dan sesudah perlakuan, dengan kata lain rendam kaki di air garam efektifitas untuk menurunkan derajat edema.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan data diatas didapatkan hasil bahwa dari 15 responden sebelum dilakukan rendam kaki sebagian besar responden dengan derajat edema II sebanyak 8 orang (53,3%), responden yang memiliki derajat edema III sebanyak 6 responden (40,0%) dan responden dengan derajat edema I sebanyak 1 orang (6,7%) dan responden dengan derajat edema IV tidak ditemukan Rendam kaki menggunakan air hangat

merupakan bagian dari terapi air (hydrotherapy), yang sebelumnya dikenal sebagai hidropati, yaitu metode pengobatan menggunakan air untuk mengobati atau meringankan kondisi yang menyakitkan dan merupakan metode terapi dengan pendekatan lowtech yang mengandalkan pada respon-respon tubuh terhadap air (Hembing, 2016).

Berdasarkan penelitian Sawitry (2020) dari 16 ibu hamil Trimester III rata-rata tingkat edema pada ibu hamil sebelum dilakukan tindakan rendaman air hangat dan garam adalah didapatkan derajat edema paling tinggi derajat 4 dan paling rendah derajat 3. Ibu dengan edema kaki ini sebelumnya mengalami keluhan kram kaki, kesemutan, dan kaki terasa berat. Derajat edema dapat dilihat dari lamanya cekungan untuk bisa kembali seperti semula setelah dilakukan penekanan pada daerah yang edema.

Menurut peneliti dikarenakan penelitian ini mayoritas respondennya adalah ibu hamil dengan usia kehamilan masuk trimester III (> 36 minggu). Dari hasil penelitian ini maka peneliti bisa simpulkan bahwa edema kaki yang terjadi pada ibu hamil trimester III pada penelitian ini adalah kurangnya pergerakan fisik dimasa pandemi.

Terapi merendam kaki menggunakan air hangat yang masuk kedalam salah satu jenis terapi alamiah dengan tujuan agar sirkulasi darah lebih meningkat, mengurangi edema atau bengkak, mengurangi tekanan tekanan pada otot yang membuat otot terasa kencang, melancarkan kerja pada jantung, membuat otot terasa lebih rileks, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa nyeri pada otot, mengurangi rasa sakit, permeabilitas kapiler menjadi lebih meningkat, suhu tubuh terasa lebih hangat dan nyaman sehingga sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan menurunkan derajat edema pada ibu hamil trimester III (Santoso, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Sawitry (2020) dengan judul Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam dalam Menurunkan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. Berdasarkan penelitian dari 16 ibu hamil Trimester III rata-rata tingkat edema pada ibu hamil sesudah dilakukan

tindakan rendaman air hangat dan garam adalah didapatkan derajat edema paling tinggi derajat 1 dan paling rendah derajat 0.

Menurut asumsi peneliti ibu hamil trimester III di PMB Rina Listiana Karawang edema yang dialami oleh ibu hamil trimester III adalah edema fisiologi yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III, dan responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki tekanan darah yang normal. Dengan tindakan rendam kaki di air garam edema kaki secara cepat mengalami penurunan derajat edema dari sebelumnya paling tinggi dengan derajat edema 3 (kedalaman 6 mm) dan paling rendah derajat edema 2 (kedalaman 4 mm) setelah dilakukan rendam kaki di air garam mengalami penurunan menjadi paling tinggi derajat edema 2 (kedalaman 3 mm) dan paling rendah derajat edema 1 (kedalaman 2 mm).

Hasil penelitian diperoleh derajat edema pada ibu hamil setelah dilakukan tindakan rendaman air hangat dan garam mengalami perubahan yaitu derajat edema paling tinggi derajat 2 dan paling rendah 1. Setelah dilakukan rendaman air hangat dan garam ibu merasa sangat nyaman dan ibu tidak lagi merasa kesemutan seperti biasanya. Hasil penelitian tersebut, menurut peneliti dengan adanya edema kaki pada 15 responden ini, diperlukan tindakan penanganan dengan segera. Salah satu upaya yang dilakukan yaitu dengan melakukan rendaman air hangat dan garam. Pada penelitian ini, penatalaksanaan edema tungkai dilakukan dengan merendam kaki hingga batas 10-15 cm diatas mata kaki dengan air hangat suhu 38-39°C dicampurkan garam epsom 5 sdt dan dilakukan rendaman selama 15- 20 menit selama 7 hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa kaki yang direndam air hangat dan garam akan terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga menyebabkan pembuluh darah menjadi lebar dan ketegangan otot menurun maka peredaran darah lancar (Damarsanti, 2018). Maka dapat disimpulkan bahwa terapi rendam kaki di air hangat dengan garam adalah tindakan yang sangat mudah dilakukan dan dengan biaya yang murah untuk mengurangi edema kaki pada i

bu hamil serta tidak menimbulkan resiko.

## **SIMPULAN dan SARAN**

### **Simpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada di dapatkan efektifitas merendam kaki di air garam untuk mengurangi derajat edema pada ibu hamil trimester III di PMB Rina Listiana Karawang tahun 2021

### **Saran**

Sebagai bahan masukan masyarakat khususnya ibu hamil untuk dapat menerapkan rendam kaki dengan air hangat campuran garam terhadap edema kaki pada ibu hamil, dan tenaga kesehatan khususnya bidan agar dapat melakukan asuhan kebidanan yang komplementer menggunakan bahan-bahan dari alam yang mudah di dapat oleh ibu hamil.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada PMB Lina Listiana dan pasien/Ibu Hamil yang telah memberi dukungan dan kontribusi terhadap penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Damarsanti, P, et all. 2018. Effect Soak Feet With Warm Water To Level Of Anxiety In Pregnant Women Trimester III Pegandon Kendal Public Health Center. Vol 4, No 1.
- Hembing, (2015) Ensiklopedia Milineum, Tumbuhan Berkhasiat Obat Indonesia: Jilid 1. Jakarta: Prestasi.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Utama RISKESDAS 2018.
- Kementerian Kesehatan RI BALITBANGKES. 2018. Laporan Nasional RISKESDAS 2018.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019)
- Khotimah. (2015). Pengaruh Rendaman air hangat terhadap edema kaki ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 5(1).
- Lestari T.W, Nurul, M et all. 2018. *Penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur terhadap*

- edema kaki ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas wangon banyumas*. Vol 8, No 3.
- Nugroho, T., D. (2014). *Buku ajar asuhan kebidanan nifas (askeb 3)*. Nuha Medika.
- Putra Y, Siregar E.S. 2019 . *Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Tungkai Bawah Ibu Hamil*.10(2):117
- Santoso D.A., (2015). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Khatulistiwa Kota Pontianak*. Vol 3, No 1.
- Sawitry, S., Ulya, F. H., dan Adepatiloy, E. J. 2020. Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam dalam Menurunkan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2)76.
- WHO. (2015). *World Health Statistic Report 2015*.
- Yuhendri P., E. S. S. (2019). *Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Tungkai Bawah Ibu Hamil*.  
[ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/JKPN/article/view/407](http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/JKPN/article/view/407)