

# Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi *Oedema* Kaki pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Supriyatin, Amd. Keb

Zaenatushofi<sup>1\*</sup>, Eti Sulastri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi DIII Kebidanan, Stikes Muhammadiyah Gombong

\*Email: zaenatushofi@gmail.com

---

## Abstrak

### Keywords:

Hamil;  
Ketidaknyamanan,  
Fisiologis; Trimester  
III; *Oedema*; Pijat;  
Rendam air kencur.

**Latar Belakang** : Ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III, Salah satunya adalah *oedema*. *Oedema* kaki terjadi akibat penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi yang menyebabkan retensi cairan semakin besar. *Oedema* cukup berbahaya bagi ibu hamil karena bisa menyebabkan gangguan pada jantung, dan ginjal. Penulis tertarik untuk melakukan penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk mengurangi *oedema* pada ibu hamil trimester III. **Tujuan** : Melakukan penerapan pada Ibu hamil dengan *oedema* fisiologis menggunakan pijat kaki dan rendaman air kencur. **Metode**: Metode ini menggunakan deskriptif analitik yang mengambil responden sebanyak 5 orang dengan kategori ibu hamil trimester III dengan *oedema* kaki. Data diperoleh melalui observasi, dokumentasi, dan studi pustaka. **Hasil** : Hasil dari penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur pada 5 responden yaitu adanya perubahan menjadi tidak *oedema*. **Kesimpulan** : Pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur dapat menurunkan *oedema* kaki pada ibu hamil trimester III.

---

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis diantaranya perubahan organ reproduksi, sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, mukuloskeletal, neurologi, pencernaan, dan endokrin. Perubahan psikologis merupakan respon emosional yang terjadi akibat perubahan organ tubuh dan peningkatan tanggung jawab menghadapi kehamilan dan masa perawatan anak selanjutnya [1].

Perubahan yang terjadi selama kehamilan membutuhkan proses adaptasi baik fisik maupun psikologis dan mengakibatkan ketidaknyamanan fisiologis maupun patologis. Untuk mencegah ketidaknyamanan pada Ibu maka pelayanan kesehatan mengutamakan prinsip asuhan sayang ibu dan perawatan yang sesuai untuk ibu hamil.

Ketidaknyamanan kehamilan trimester III meliputi sering buang air kecil sekitar 50%, keputihan 15%, konstipasi 40%, perut kembung 30 %, edema (bengkak) kaki 20%, kram kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% Famela, [2].

Edema kaki atau pembengkakan pada kaki ditemukan sekitar 80% pada Ibu hamil trimester III, terjadi akibat penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi yang menyebabkan retensi cairan semakin besar. Di BPM Supriyatin sendiri dalam sebulan mencapai 14 Ibu hamil yang mengalami edema, edema bisa menunjukkan adanya tanda-tanda bahaya dalam kehamilan apabila terdapat pembengkakan pada daerah muka atau jari, sakit kepala hebat, penglihatan kabur sebagai akibat dari pre eklampsia [3].

Menurut Chase, B., (2016) menyatakan bahwa edema pada kehamilan dapat diobati melalui terapi pijat. Prinsip kerja terapi pijat adalah dengan memberikan tekanan langsung dan berfokus pada bagian tubuh yang mengalami edema. Terapi pijat memiliki manfaat yang baik dalam penanganan edema pada kehamilan. Beberapa manfaat terapi pijat antara lain adalah meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot-otot, menghilangkan kejang otot, mengurangi kecemasan, mengurangi pembengkakan dan ketidaknyamanan akibat edema, serta mengurangi gejala depresi [4].

Dalam penelitian Coban, A. & Sirin, A., (2010) menyatakan bahwa foot massage adalah salah satu metode yang dapat diterapkan dalam mengurangi edema pada kehamilan. Foot massage merupakan pengobatan non farmakologis yang telah terbukti mampu mengurangi edema pada kehamilan dan memperbaiki sirkulasi peredaran darah. Pada penelitian tersebut, foot massage diberikan dalam 10 menit pada masing-masing kaki setiap hari selama 5 hari berturut-turut akan menyebabkan terjadinya perubahan lingkaran pergelangan kaki yang signifikan. Hal ini menunjukkan adanya efek foot massage dalam mengurangi edema fisiologis pada akhir kehamilan [3].

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.

Rasa rileks yang dirasakan ibu hamil pada saat pemijatan disebabkan karena adanya tekanan-tekanan yang diberikan selama pemijatan pada daerah edema serta didukung dengan kondisi lingkungan yang nyaman. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Sanjaya, A., (2015) bahwa langkah persiapan pemijatan terdiri dari menyediakan tempat yang nyaman, menyeimbangkan diri, effleurage atau

usapan ringan, serta diiringi dengan pemberian massage [5].

Tingkat kesembuhan dari edema sendiri tergantung dari pengaruh aktivitas ibu 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.

Menurut Flona, (2010) berendam air hangat dengan suhu 38 derajat selama minimal 10 menit dengan menggunakan aromatherapy 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 Wulandari, (2017) [6,7].

Selain rendam air hangat dengan suhu 38 derajat, bisa juga di tambahkan dengan kencur sebagai aromatherapy. Kencur juga sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang. Pada penelitian Sulaiman, (2007) dalam Hasanah NA, (2011) menunjukkan ekstrak air daun kencur mempunyai aktivitas antiinflamasi yang diuji pada radang akut yang diinduksi dengan karagenan [8].

Dalam penelitiannya penggunaanintervensi non-farmakologis, pijat kakidan rendam air hangat dicampurkencur merupakan salah satu intervensinon farmakologi yang dapat digunakanuntuk ibu hamil. Pijat kaki inimerupakan terapi yang berupapemijatan secara perlahan pada daerahkaki dilakukan 20 menit sehari selama5 hari di daerah yang aman tidak menimbulkan kontraksi [1].

## 2. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif analitik, menurut Sugiono, (2014) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan variabel, baik hanya satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan dengan variabel lain (Variabel mandiri adalah variabel yang berdiri sendiri, bukan variabel independen karena variabel independen selalu di pasang dengan variabel dependen).

Penerapan ini dilakukan pada 5 responden. Proses penerapannya yaitu pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk mengurangi edema pada Ibu hamil trimester III dengan durasi 10 menit untuk masing –masing kaki setiap hari selama 5 hari berturut – turut yaitu bisa menggunakan oil dan usapkan secara merata dari jari kaki sampai mata kaki.

Pijat dimulai dengan kaki di tahan tegas, kemudian memijat secara keseluruhan dari jari kaki sampai mata

kaki di bagian atas kaki, dan kembali ke bawah kaki ke jari kaki menggunakan tekanan ringan. Setelah dipijat, celupkan kaki di rendaman air hangat campuran kencur supaya ibu merasa rileks, selama 5 - 10 menit.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### 3.1 Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur untuk Mengurangi Edema pada Ibu Hamil Trimester III.

Penerapan dilakukan dengan memberikan asuhan berupa pijat kaki pada ibu hamil dengan oedema selama 10 menit untuk setiap kaki dan dilanjutkan dengan rendam air hangat campuran kencur selama ±10 menit, dilakukan pada hari pertama, ke 2, ke 3, ke 4 dan ke 5. Observasi dilakukan sebelum dan sesudah dilakukannya penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur yang dilakukan selama 5 hari berturut – turut.

Tabel 11. Sebelum dilakukan penerapan

No	Responden	Derajat Oedema
1	Ny. M	3+
2	Ny. Y	2+
3	Ny. P	3+
4	Ny. R	2+
5	Ny. S	2+

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel diatas, dari 5 responden ditemukan 2 responden dengan edema derajat 3 yang mana Ny Y sehariannya bekerja sebagai ibu rumah

tangga dan Ny. M sebagai penjahit rumahan. 3 responden dengan edema derajat 2 yang berstatus tidak bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Tabel 12. Sesudah dilakukan penerapan

No	Responden	Derajat Oedema
1	Ny. M	Tidak edema
2	Ny. Y	Tidak edema
3	Ny. P	Tidak edema
4	Ny. R	Tidak edema
5	Ny. S	Tidak edema

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel diatas terdapat perubahan derajat edema pada responden, setelah dilakukan penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur pada ke 5 responden selama 5 hari berturut –

turut di dapatkan hasil bahwa ke 5 responden menjadi tidak edema.

### PEMBAHASAN

#### 3.2 Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur untuk

### **Mengurangi Edema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III.**

Pada ibu hamil terutama di trimester III 80 persennya mengalami edema, edema terjadi karena gangguansirkulasivena danpeningkatantekananvena pada ekstrimitasbawahkarena tekananuterusmembesar vena panggulpada saatduduk/berdiridanvenacava inferior saattidur terlentang. Edema pada kaki yang menggantung terlihat pada pergelangankaki dan harus dibedakan dengan edema karenapreeklamsi.

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.

Edema lebih sering terjadi pada penderita diabetes, orang yang kegemukan, dan orang yang memiliki masalah emosional (termasuk depresi). Padahal pada ke 5 partisipan tidak ada yang menderita diabetes, tidak gemuk dan tidak memiliki masalah emosional.

Cara mengatasinya yaitu saat ibu tidur/ duduk usahakan posisi kaki lebih tinggi, jangan duduk/ berdiri terlalu lama, rutin olahraga, perbanyak air putih dan sayuran, makan teratur dan hindari makanan yang mengandung asin. Penanganan lainnya bisa menggunakan pijat pijat kakidan rendam air hangat dicampurkencur merupakan salah satu intervensinon farmakologi yang dapat digunakanuntuk ibu hamil. Pijat kaki inimerupakan terapi yang berupapemijatan secara perlahan pada daerahkaki dilakukan 20 menit sehari selama5 hari di daerah

yang aman tidak menimbulkan kontraksi Famela, (2016).

Penerapan yang dilakukan selama 5 hari berturut – turut pada 5 responden didapatkan 2 responden dengan derajat edema 3, dan 3 responden dengan derajat edema 2. Dan didapatkan ke 4 responden tidak bekerja (ibu rumah tangga) dan satu responden sebagai penjahit, setelah dilakukan observasi sesudah penerapan menunjukkan bahwa adanya perubahan pada masing – masing responden, yang semulanya edema menjadi tidak edema.

### **3.3 Skala Edema Sebelum dilakukan Asuhan Pijat Kaki dan Rendam Air Kencur.**

Edema terjadi karena gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstrimitas bawah karena tekanan uterus membesar pada vena panggul pada saat duduk/ berdiri dan pada vena cava inferior saattidur terlentang.

Penerapan menggunakan pijat pijat kakidan rendam air hangat dicampurkencur merupakan salah satu intervensinon farmakologi yang dapat digunakanuntuk ibu hamil. Pijat kaki inimerupakan terapi yang berupapemijatan secara perlahan pada daerahkaki dilakukan 20 menit sehari selama5 hari di daerah yang aman tidak menimbulkan kontraksi Famela, (2016).

Dari hasil tersebut dari 5 responden ditemukan 2 responden dengan edema derajat 3 dan 3 responden dengan edema derajat 2. Dari ke 4 responden tersebut tidak bekerja (ibu rumah tangga) dan satu responden sebagai penjahit.

Tingkat kesembuhan dari oedema sendiri tergantung dari pengaruh aktivitas ibu 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 oedema 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. Dari ke 5 responden yang dilakukan penerapan lebih mendengarkan saran dan masukan dari penulis, sehingga hal tersebut membuat peneliti dengan mudah untuk menurunkan derajat edema ibu hamil.

### **3.4 Skala Edema Setelah dilakukan Asuhan Pijat Kaki dan Rendam Air Kencur.**

Penggunaanintervensi non-farmakologis berupa pijat kakidan rendam air hangat dicampurkencur merupakan salah satu intervensinon farmakologi yang dapat digunakanuntuk ibu hamil. Pijat kaki inimerupakan terapi yang berupapemijatan secara perlahan pada daerahkaki dilakukan 20 menit sehari selama5 hari di daerah yang aman tidak menimbulkan kontraksi Famela, (2016).

Selain pijat kaki, berendam air hangat dengan suhu 38 derajat, bisa juga di tambahkan dengan kencur sebagai aromatherapy. Kencur juga sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang Miranti, (2009). Pada penelitian Sulaiman, (2007) dalam Hasanah NA, (2011) menunjukkan ekstrak air daun kencur mempunyai aktivitas antiinflamasi yang diuji pada radang akut yang diinduksi dengan karagenan, sedangkan Hasanah NA, (2011) menyebutkan ekstrak rimpang kencur memiliki aktivitas antiinflamasi [8,9].

Berdasarkan teori diatas didapatkan hasil bahwa penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur yang dilakukan selama 5 hari berturut – turut mampu menurunkan derajat oedema ibu hamil trimester III.

Dari hasil diatas, terbukti dalam penerapan asuhan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur dapat menurunkan bengkak pada kaki ibu hamil trimester III. Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan penerapan tersebut adalah bahwa pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur mampu menurunkan edema ibu hamil trimester III.

## **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan asuhan yang diberikan kepada kelima responden yaitu tentang penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk mengurangi edema pada ibu hamil trimester III dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 4.1** Asuhan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk mengurangi edema pada ibu hamil trimester III, yang dilakukan selama 5 hari berturut – turut dan dilakukan observasi sebelum dan sesudah penerapan.
- 4.2** Skala edema sebelum dilakukan penerapan pijat kaki dan rendaman air kencur adalah 2 responden dengan derajat edema 3, dan 3 responden dengan derajat 2.
- 4.3** Skala edema setelah dilakukan penerapan pijat kaki dan rendaman air kencur pada ke 5 responden adalah adanya perubahan derajat edema, yaitu menjadi tidak edema.

## **REFERENSI**

- [1] Prawirohardjo, (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YBP-SP.
- [2] Famela, D. (2016). Pijat Kaki Untuk Mengatasi Edema KakiFisiologis Ibu Hamil TrimesterIII Ny S Umur 28 TahunG2P1A0 Di BPM Hj. MaunahTembakagung Klirong Kebumen. Karya Tulis Ilmiah,Stikes MuhammadiyahGombong
- [3] 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 ofNursing Practice*, 16(5), 454460.
- [4] Chase, B., (2016). Prinsip kerja terapi pijat kaki dan rendam air hangat untuk edema. *Jurnal keperawatan*.
- [5] Sanjaya, A., (2015). Persiapan pemijatan terdiri dari menyediakan tempat yang nyaman, menyeimbangkan diri, effleurage atau usapan ringan. *JurnalKeperawatan*.
- [6] Flona. (2010). *Terapi Aromatic Mendongkrak Gairah Bercinta*. Jakarta: Gramedia.

- [7] Wulandari, P. (2017). Effect Foot Soak Using Warm Water Mixed with Salt and Lemongrass to Decrease Pressure in Hypertension Patients in the Podorejo Ngaliyan. *JurnalKeperawatan*, 7(1).
- [8] Hasanah NA, F. N., Ellin Febrina, Ade Zuhrotun. (2011). Analisis Kandungan Minyak Atsiri Dan Uji Aktivitas Antiinflamasi Ekstrak Kencur (*KaempferiaGalaga L.*). *Jurnal Matematikadan Sains*, 16(3), 152.
- [9] Miranti, L. (2009). Pengaruh konsentrasi minyak atsirikencur (*Kaempferia galangaL.*) dengan basis salep larut airterhadap sifat fisik salep dandaya hambat bakteri*Staphylococcus aureus* secara *in vitro*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [10] Syabbahul, (2011). *Mekanisme edema pada ibu hamil*. *Jurnal nasional edema*, 4 (1).