

Gambaran Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat dan Campuran Kencur Terhadap Keluhan Edema Kaki Ibu Trimester III

Sesilia Triana Dewi ¹, Theresia Shella Beredikta ², Martina Astari ³

Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Mulia Sriwijaya¹²³

ABSTRAK

Informasi Artikel :

Diterima :13 Mei 2025

Direvisi : 27 Mdi 2025

Disetujui : 09 Juni 2025

Diterbitkan : 21 Juni 2025

*Korespondensi Penulis :

sesilia.dewi22@gmail.com

Salah satu keluhan pada ibu hamil trimester III adalah edema kaki, hal ini terjadi akibat dari penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar. Penatalaksanaannya dapat berupa pengobatan non farmakologis dengan tujuan mengurangi edema kaki adalah dengan rendam air hangat dicampur kencur, perendaman kaki dengan menggunakan air hangat dicampur kencur minimal 10 menit. Berendam dengan suhu 38° selama 10 menit dengan kencur mampu mengurangi ketegangan otot yang membuat tubuh merasa lebih nyaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa gambaran pengaruh merendam kaki air hangat dengan campuran kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan *pre-experiment* dengan desain *one-group pretest-posttest design* dengan jumlah sampel 45 ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner *pitting edema scale* untuk mengukur derajat edema kaki. Data dianalisis dengan menggunakan uji *wilcoxon* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian dengan menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai *z score* sebesar -4,350 dengan signifikasi sebesar $0,000 < \alpha : 0,05$. Hal ini dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan rendam kaki air hangat dengan campuran kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil trimester III. Dengan mean edema kaki sebelum dilakukan intervensi adalah 2,9 dan mean setelah dilakukan intervensi adalah 1,5. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian rendam kaki air hangat dengan campuran kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalidoni Palembang.

Kata kunci : Edema, Ibu Hamil, Rendam Kaki

ABSTRACT

One of the discomforts in pregnant women in the third trimester is leg edema, this occurs as a result of pressure on the uterus which inhibits venous return and the pull of gravity causes greater fluid retention. Non-pharmacological treatment that can be used for pregnant women to reduce leg edema is soaking in warm water mixed with galangal, soaking the feet using warm water mixed with galangal for at least 10 minutes. Soaking at a temperature of 38o for 10 minutes with kencur can reduce muscle tension which makes the body feel more comfortable. The aim of this study was to analyze the effect of a warm water foot soak mixed with galangal on foot edema in third trimester pregnant women. This research used a pre-experiment with a one-group pretest-posttest design with a sample size of 45 pregnant women in the third trimester. This research instrument uses a pitting edema scale questionnaire sheet to measure the degree of leg edema. Data were analyzed the Wilcoxon test to compare pretest and using posttest results. The results of research using the Wilcoxon test obtained a z score of -4.350 with a significance of $0.000 < \alpha : 0,05$. This can be interpreted that there is a significant effect of soaking the feet in warm water with a mixture of galangal on foot edema in pregnant women in the third trimester. The mean leg edema before the intervention was 2.9 and the mean after the intervention was 1.5. So it can be concluded that there is an effect of giving warm water foot soaks mixed with galangal on leg edema in third trimester pregnant women at Kalidoni Health Center

Keywords: *Edema, Pregnant Women, Soak Feet*

PENDAHULUAN

Edema adalah salah satu keluhan yang sering terjadi khususnya kehamilan pada trimester III. Kasus edema terjadi pada beberapa bagian tubuh. Edema kaki terjadi akibat dari penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar. Edema kaki fisiologis menyebabkan ketidaknyamanan, perasaan berat, dan kram di malam hari (Mutia & Liva Maita, 2022).

Edema juga bisa menunjukkan adanya tanda – tanda bahaya dalam kehamilan apabila edema dimuka atau di jari, sakit kepala hebat, penglihatan kabur akibat dari pre eklampisa. Edema cukup berbahaya bagi ibu hamil karena bisa menyebabkan gangguan pada jantung, ginjal dan lain sebagainya sehingga menyebabkan organ tubuh tersebut tidak berfungsi sebagaimana mestinya (Setianingsih & Fauzi, 2022).

Edema pada kasus kehamilan dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat mengarah pada reaksi hormon tubuh pada masa kehamilan, bisa karena penyakit bawaan dan penyerta yang dapat menyebabkan edema hingga berada pada momentum yang sama saat masa kehamilan. Dari faktor eksternal, faktor mekanik lingkungan (gravitasi) adalah faktor predeposisi penyebab terjadinya edema. Wilayah Indonesia, sekitar 80% ibu hamil mengalami edema. Kasus edema kaki kehamilan atau disertai penyakit lainnya di Palembang dari tahun 2022 yang tercatat 45 kasus (Dinkes, 2023).

Persentase kejadian edema kaki pada ibu hamil trimester III sebesar 40% edema dijumpai pada kehamilan normal, 60% edema dijumpai pada kehamilan hipertensi, 80% terjadi pada kehamilan dengan hipertensi dan proteinuria (Handayani et al., 2015). Seorang Wanita hamil dapat mengalami edema pada bagian – bagian tubuh, termasuk ekstremitas bawah

(lokalisata) hingga seluruh tubuh (anasarka/generalisata).

Pada ibu hamil pembengkakan yang umum terjadi pada trimester II dan trimester III sebanyak 15% ibu mengalami edema kaki atau pembengkakan kaki (Dinkes, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kalidoni didapatkan hasil Kasus tahun 2023 bulan Mei – Juli terdapat jumlah kunjungan ibu hamil yang melakukan pemeriksaan sebanyak 90 kunjungan, sebagian besar ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya sebesar 15% mengalami edema kaki.

Penatalaksanaan dapat berupa pengobatan non-farmakologi yang bisa digunakan untuk menurunkan edema kaki pada ibu hamil beberapa contohnya adalah menghindari penggunaan pakaian ketat yang dapat mengganggu aliran balik vena, ubah posisi sesering mungkin, minimalkan berdiri dalam waktu lama, jangan dudukkan barang diatas pangkuan atau paha yang akan menghambat sirkulasi, mengurangi aktivitas ibu yang membuat tubuh menjadi cepat lelah dan sangat dianjurkan untuk melakukan teknik pijat kaki dan rendam air hangat dicampur kencur (Puspan Sari et al., 2020).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil adalah memijat kaki. Pijat kaki dilakukan 20 menit dalam satu hari dilakukan selama 5 hari merupakan intervensi untuk menurunkan edema 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 kencur minimal 10 menit. Berendam dengan suhu 38° selama 10 menit dengan kencur mampu mengurangi ketegangan otot yang membuat tubuh merasa lebih nyaman (Dey et al., 2022).

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian rendam kaki air hangat dengan campuran kencur terhadap edema kaki ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalidoni.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester tiga di Puskesmas Kalidoni pada 20 November 2023 sampai 20 Desember 2023 berjumlah 45 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan Teknik *purposive sampling*. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 45 orang.

Penelitian ini telah dilaksanakan di Puskesmas Kalidoni. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan 20 November 2023 sampai bulan 20 Desember 2023.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah SOP (Standar Operasional Prosedur) Rendam kaki air hangat dengan campuran kencur, dan instrumen yang digunakan untuk mengukur derajat edema adalah *Pitting Edema Scale*.

Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Umur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 1. Karakteristik Umur Ibu Hamil Trimester III

	Frekuensi	
Umur	i	Presentase (%)
< 20 tahun	8	17,7
20-35 tahun	28	62,2
>35 tahun	9	20
Jumlah	45	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebagian besar responden dengan umur 20-35 tahun sebanyak 28 ibu dengan presentase 62,2%.

2. Karakteristik Tingkat Pendidikan Ibu Hamil Trimester III

Tabel 2. Karakteristik Tingkat Pendidikan Ibu Hamil Trimester III

	Frekuensi	
Pendidikan	i	Presentase (%)
Tidak Sekolah	0	0
SD	1	2,2
SMP	3	6,6
SMA	31	68,8

Perguruan Tinggi	10	22,2
Jumlah	45	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebagian besar responden dengan pendidikan SMA sebanyak 31 ibu dengan presentase 68,8%.

3. Karakteristik Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III

Tabel 3. Karakteristik Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III

	Frekuensi	
Pekerjaan	i	Presentase (%)
Tidak bekerja	7	15,5
Bekerja	38	84,4
Jumlah	45	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebagian besar responden bekerja sebanyak 38 ibu dengan presentase 84,4%.

4. Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Kencur

Tabel 4. Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Kencur

Pretest Derajat Edema Kaki	Frekuensi	Presentase (%)
Derajat 1	5	11,1
Derajat 2	8	17,7
Derajat 3	22	48,8
Derajat 4	10	22,2
Jumlah	45	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebagian besar responden mengalami edema kaki sebelum diberikan rendam kaki air hangat dengan campuran kencur yaitu derajat 3 sebanyak 22 ibu hamil dengan presentase 48,8 %.

5. Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Kencur

Tabel 5. Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Rendam

Kaki Air Hangat Dengan Campuran Kencur

Pretest Derajat Edema Kaki	Frekuensi	Presentase (%)
Derajat 1	24	53,3
Derajat 2	13	28,8
Derajat 3	8	17,7
Jumlah	45	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebagian besar responden mengalami edema kaki sesudah diberikan rendam kaki air hangat dengan campuran kencur yaitu derajat 1 sebanyak 24 ibu hamil dengan presentase 53,3%.

6. Uji Normalitas Data

Tabel 6. Uji Normalitas Data

Variabel	Shapiro-Wilk		Keterangan
	t-Statistic	Sig.	
Pre-test perlakuan	0.828	0.00	Tidak Normal
Post-test perlakuan	0.732	0.00	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji *shapiro-wilk* dengan nilai $p(0,00) < 0,05$ yang berarti data berdistribusi tidak normal sehingga untuk menentukan uji bivariat menggunakan uji *wilcoxon*.

7. Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 7. Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III

Edema Kaki	n	Mean	z score	Sig.
------------	---	------	---------	------

penelitian Setianingsih & Fauzi (2022) yaitu karakteristik responden menunjukkan hampir seluruhnya (91,1%) umur ibu hamil adalah tidak beresiko dan sisanya (8,9%) memiliki usia yang beresiko. Umur yang optimal bagi seorang ibu hamil adalah 20-35 tahun karena pada umur tersebut rahim matang dan mampu menerima kehamilan baik ditinjau dari segi psikologi dan fisik (Sitepu, 2019).

Pretest	45	2,9	-4,350	0,000
Posttest	45	1,5		

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai z score sebesar -4,350 dengan signfikasi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan rendam kaki air hangat dengan campuran kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil trimester III, dengan nilai rata-rata (*mean*) edema kaki sebelum rendam kaki air hangat dengan campuran kencur sebesar 2,9 dan sesudah rendam kaki air hangat dengan campuran kencur dengan nilai rata-rata sebesar 1,5. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh pemberian rendam kaki air hangat dengan campuran kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalidoni

a. Karakteristik Umur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalidoni

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebagian besar responden dengan umur 20-35 tahun sebanyak 28 ibu dengan presentase 62,2%. Hal ini sejalan dengan penelitian Yanti et al (2020) dari 10 responden sebagian besar responden dengan umur 20-35 tahun sebanyak 6 ibu dengan presentase 60%. Umur dapat mempengaruhi kesehatan pada ibu hamil, hal ini sejalan dengan

Umur 20-35 tahun merupakan usia dianggap aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan, karena umur < 20 tahun kondisi fisik terutama organ reproduksi dan psikologis belum sepenuhnya siap menjalani masa kehamilan dan persalinan Sedangkan umur > 35 tahun merupakan keadaan yang dikategorikan dalam resiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta adanya penyulit selama masa kehamilan dan persalinan.

b. Karakteristik Tingkat Pendidikan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalidoni

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebagian besar responden dengan pendidikan SMA sebanyak 31 ibu dengan presentase 68,8%. Hal ini sejalan dengan penelitian (Siul et al., 2023) karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan sebagian besar yaitu 15 orang (50,0 %) sebagai SMA. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya, dibandingkan dengan tingkat pendidikan rendah yang mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi dan memecahkan suatu masalah. Oleh karena itu, semakin tinggi pendidikan seseorang maka tuntutan terhadap kualitas kesehatan akan semakin tinggi (Prianti, 2023).

Edema kaki yang dirasakan ibu hamil dapat berkurang dengan melakukan rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran kencur, akan tetapi walaupun pendidikan terakhir SMA, ibu hamil belum mengetahui tentang manfaat rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran kencur untuk edema kaki.

c. Karakteristik Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalidoni

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebagian besar responden bekerja sebanyak 38 ibu dengan presentase 84,4%. Hal ini sejalan dengan penelitian (Aryasih et al., 2022) Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja yaitu sebanyak 46,66 %.

Aktivitas sangat berpengaruh terhadap edema kaki yang dirasakan oleh ibu hamil karena semakin tinggi dan berat aktivitas memicu timbulnya edema kaki. Ibu yang bekerja pada masa kehamilannya dapat lebih memicu timbulnya edema kaki

dibanding dengan ibu hamil yang tidak bekerja. Aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh ibu yang cukup padat dapat menyebabkan beban perut ibu mengalami peningkatan sehingga memicu timbulnya rasa letih pada ibu. Rasa letih yang muncul mampu meningkatkan persepsi nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil, sedangkan rasa lelah yang muncul membuat sensori nyeri semakin intensif dan kemampuan gaya coping mengalami penurunan

2. Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Kencur

Hasil penelitian dari 45 ibu hamil trimester III, sebagian besar responden mengalami edema kaki sebelum diberikan rendam kaki air hangat dengan campuran kencur yaitu drajat 3 sebanyak 22 ibu hamil dengan presentase 48,8%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Prianti (2023) dari 30 responden sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami edema kaki sebelum diberikan rendaman air rebusan kencur yaitu derajat 3 sebanyak 15 orang dengan presentase 50%.

Menurut penelitian Saragih (2021) bengkak pada kaki menunjukkan adanya cairan berlebih pada jaringan tubuh. Edema kaki ditemukan 80% pada ibu hamil trimester III, terjadi akibat penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi yang menyebabkan retensi cairan semakin besar, dampak yang ditimbulkan adalah ketidaknyamanan, perasaan berat dan kram di malam hari. Bengkak pada kaki juga cukup berbahaya bagi ibu hamil karena bisa menyebabkan gangguan pada jantung, ginjal dan lain sebagainya sehingga menyebabkan organ tubuh tersebut tidak berfungsi sebagaimana mestinya (Agnazikra et al., 2023).

Tingkat kesembuhan dari edema kaki sendiri tergantung dari pengaruh aktivitas ibu setiap harinya. Mobilisasi ibu yang tinggi akan berbeda dengan mobilisasi

ibu yang rendah. Mobilisasi ibu yang tinggi di tunjukkan 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 disetiap harinya. Perbedaan aktivitas ini dapat memicu ketegangan otot dan nyeri persendian, sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan derajat edema.

3. Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Kencur

Hasil penelitian dari 45 ibu hamil trimester III, sebagian besar responden mengalami edema kaki sesudah diberikan rendam kaki air hangat dengan campuran kencur yaitu derajat 1 sebanyak 24 ibu hamil dengan presentase 53,3%. Hal ini sejalan dengan penelitian Zaenatulshofi & Sulastri (2019) dari 5 responden yang dilakukan rendam kaki dengan air hangat campuran kencur selama 5 hari berturut-turut didapatkan hasil bahwa ke lima ibu hamil trimester III kaki mereka menjadi tidak edema.

Penggunaan intervensi non-farmakologis berupa rendam kaki dengan menggunakan air hangat dicampur kencur merupakan salah satu intervensi 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 kontaksi (Yanti et al. 2020). Kencur juga setting digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang (Ali et al., 2020). Rendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu 38 derajat dan ditambahkan kencur sebagai aroma terapan. Kencur mempunyai aktifitas anti inflamasi sekaligus memiliki aktifitas antiinflamasi (Prianti, 2023).

Dari hasil penelitian terbukti adanya penurunan derajat edema setelah diberikan rendam air hangat campur kencur, tetapi masih terdapat edema kaki pada ibu hamil trimester II, peneliti berasumsi hal tersebut dapat terjadi karena aktivitas ibu seperti kebiasaan berdiri terlalu lama dan kenaikan berat badan yang berlebihan.

Penerapan rendam air hangat campur kencur dalam kategori intervensi yang aman dan cukup efektif dalam mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester III, dengan kandungan flavonoid yang dapat mengurangi edema atau inflamasi. Semakin banyak kencur yang digunakan akan semakin besar juga antiinflamasi.

4. Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III

Hasil uji hipotesis dengan metode uji *wilcoxon* diperoleh nilai *z score* sebesar -4,350 dengan signifikasi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan rendam kaki air hangat dengan campuran kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil trimester III, dengan nilai rata-rata (*mean*) edema kaki sebelum rendam kaki air hangat dengan campuran kencur sebesar 2,9 dan sesudah rendam kaki air hangat dengan campuran kencur dengan nilai rata-rata sebesar 1,5. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh pemberian rendam kaki air hangat dengan campuran kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil trimester III. Hal ini sejalan dengan penelitian Prianti (2023) berdasarkan uji statistik *Wilcoxon* diperoleh hasil $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_a diterima yang berarti ada efektivitas rendam air hangat campur kencur terhadap edema kaki ibu hamil trimester III.

Edema sering terjadi pada ekstremitas bawah wanita hamil, hal ini disebabkan oleh menurunnya arus balik darah yang merupakan akibat dari vena cava inferior yang terkompresi oleh

pertumbuhan janin. Penurunan arus balik tersebut mengakibatkan akumulasi cairan dibagian bawah tubuh. Selain itu, masa kehamilan juga terjadi penurunan tekanan ostomotik koloid interstitial, maka osmosis akan lebih mudah terjadi menuju ke daerah interstitial. Hal ini yang kemudian menyebabkan terjadinya oedema yang umumnya terjadi pada trimester III dalam masa kehamilan (Price & Wilson, 2016).

Penggunaan intervensi nonfarmakologi rendam air hangat campur kencur merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat di gunakan untuk ibu hamil. Rendam air hangat campur kencur mampu memberikan efek relaksasi. Menurut Saragih (2021) berendam air hangat campur kencur dengan dengan suhu 38 derajat selama minimal 10 menit mampu meredakan ketegangan otot dan menstimulus produksi kelenjar otak yang membuat tubuh merasa lebih tenang dan rileks. Terapi rendam kaki (hidroterapi kaki) membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Yanti et al (2020)

menyebutkan ada enam keuntungan dari air hangat yaitu mengurangi stres, mendetoksifikasi, membantu, membuat tidur nyenyak, merelaksasikan otot, meredakan sakit nyeri otot dan sendi, meningkatkan kerja jantung, meredakan sesak nafas.

Terapi merendam kaki di air hangat dengan campuran kencur mampu mengurangi tingkat stress karena, merangsang produksi endorfin yang bersifat analgesik. Terapi merendam kaki di air hangat dengan campuran kencur dapat menurunkan frekuensi nadi dan tekanan darah karena air hangat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, sehingga menurunkan afterload, meningkatkan sirkulasi darah kembali kejantung dengan demikian akan terjadi penurunan tingkat keparahan edema (Agnazikra et al., 2023).

KESIMPULAN

Ada pengaruh rendam kaki air hangat dengan campuran kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalidoni.

DAFTAR PUSTAKA

Agnazikra, Sari, N. K., Alam, S. R., & Husada, E. M. (2023). *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia Rendam Air Hangat Dan Pijat Kaki Untuk Mengatasi Edema*. 1(1), 11–18.

Ali, R. N. H., Djunaid, U., & Adam, K. (2020). Studi Literatur: Penerapan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Oedema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Madu : Jurnal Kesehatan*, 9(2), 28. <https://doi.org/10.31314/mjk.9.2.28-36.2020>

Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139–145. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.367>

Brunner, & Suddarth. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (8th ed.). EGC.

Diana, A. (2017). *Panduan Penulisan Naskah Ilmiah* (Trihono (ed.); 1st ed.). Kementerian Kesehatan R.I. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Dinkes, P. B. (2023). Profil Kesehatan Kota Palembang. *Profil Kesehatan Kota Palembang*, 4(1), 88–100.
- Hidayat, A. A. (2023). *Metodelogi Penelitian Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Salemba Medika.
- Indarti., E. W. D. . D. . W. (2021). *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester Iii*. 26(1).
- Ishaq. (2017). Metode Penelitian Hukum Dan Penulisan Skripsi, Tesis, Serta Disertasi. In *ALFABETA*, cv.
- Mutia, D., & Liva Maita. (2022). Oedema Pada Kaki Ibu Hamil Trimester Tiga Dengan Rendam Air Hangat Campur Kencur Di Bpm Hj. Murtinawita, Sst Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(1), 75–80. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol2.iss1>.
- Prianti, A. T. (2023). Efektivitas Rendaman Air Rebusan Kencur Terhadap Penurunan Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III. *Kebidanan*, 1, 309– 321.
- Puspan Sari, S., Lestari, I., & Aji Pamungka, A. M. (2020). Pengaruh Rendam Air Hangat Terhadap Edema Tungkai Pada Ibu Hamil Di Klinik Nasywa. *Jurnal Kebidanan*, 12(02), 275–283.
- Saragih, K. M. (2021). Terapi Rendam Air Hangat Untuk Edema Tungkai Pada Ibu Hamil Trimester III. *Edema Tungkai*, 1(1), 50–58. <https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/JBD/article/download/243/85>
- Setiadi. (2013). *Konsep & Praktik Penulisan Riset Keperawatan* (2nd ed.). Graha Ilmu.
- Setianingsih, A. N., & Fauzi, A. (2022). Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur terhadap Edema Kaki pada Ibu Hamil di Klinik Satria Mekar. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2388–2398. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6927>
- Syifa.(2023). Kajian Etnobotani Tanaman Kencur. *Jurnal Teknologi Pangan dan Ilmu Kesehatan*. Vol.1 No 4 Desember 2023. 247-253
- Widi Lestari, T. E., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2017). 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*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3739>
- Yanti, M. D., Purba, T. J., Ariescha, P. A. Y., Manalu, A. B., Siagian, N. A., & M. (2020). Pengaruh Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 164–171. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.375>
- Yusnita (2023). Hubungan Kenaikan Berat badan Selama Hamil dan Riwayat Hipertensi dengan Kejadian Preeklamsi pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Rawat Inap NU Madinah Pujon. *Jurnal Biomed Science*. Vol 11, No.1. 28-39
- Zaenatulshofi, & Sulastri, E. (2019). Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Mengurangi Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal Urecol : University Research Colloquium*, 2, 663–668. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/705/688>