

PENATALAKSANAAN RENDAM AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN EDEMA TUNGKAI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**Lisnawati* , Dewi Nurdianti, Tatu Septiani**Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Jl. Tamansari KM 2,5 Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

*Email:lisnawatioye031101@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dimana terdapat hasil konsepsi (pertemuan ovum dan spermatozoa) di dalam rahim seorang ibu. Pada saat kehamilan terjadi ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III salah satunya yaitu edema kaki. Edema terjadi sekitar 80% pada ibu hamil trimester III. Edema merupakan penumpukan cairan dalam jaringan tubuh dan terjadi ketika cairan pembuluh darah keluar ke jaringan di sekitarnya. Cairan tersebut kemudian menumpuk sehingga jaringan tubuh menjadi bengkak. Penatalaksanaan edema tungkai pada ibu hamil trimester III tersebut, dengan menggunakan terapi rendam air hangat sebagai salah satu terapi non farmakologi. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh rendam air hangat terhadap penurunan edema tungkai pada ibu hamil. Metode asuhan ini dilakukan kepada ibu hamil trimester III yang mengalami edema tungkai dengan cara merendam kaki dengan air hangat menggunakan baskom dengan batas 10-15 cm diatas mata kaki menggunakan air hangat dengan suhu 40,5 – 43°C selama 30 menit yang dilakukan selama 5 hari. Hasil asuhan yang telah dilakukan pada 5 orang responden menunjukkan hasil rata-rata sebelum asuhan yaitu 2,4 dan sesudah dilakukan rendam air hangat menjadi 1,4. Dapat disimpulkan bahwa rendam air hangat efektif untuk menurunkan edema tungkai pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Hamil, Edema, Rendam Air Hangat**ABSTRACT**

Pregnancy is a natural process in which there is the result of conception (the meeting of the ovum and spermatozoa) in the womb of a mother. At the time of pregnancy, there is discomfort that often occurs in pregnant women in the third trimester, one of which is leg edema. Edema occurs in about 80% of pregnant women in the III trimester. Edema is a buildup of fluid in body tissues and occurs when vascular fluid escapes into the surrounding tissue. The fluid then builds up so that the body tissue becomes swollen. Management of leg edema in pregnant women in the third trimester, using warm water soak therapy as one of the non-pharmacological therapies. The goal is to determine the effect of warm water soak to reduce leg edema in pregnant women. This method of care is done to pregnant women in the third trimester who experience leg edema by soaking the feet with warm water using a basin with a limit of 10-15 cm above the ankle using warm water with a temperature of 40.5 - 43°C for 30 minutes which is done for 5 days. The results of care that has been done on 5 respondents showed the average result before the care is 2,4 and after soaking in warm water 1,4. It can be concluded that warm water baths are effective for reducing leg edema in pregnant women in the third trimester.

Keywords : Pregnant, Edema, Warm Water Soak

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dimana terdapat hasil konsepsi (pertemuan ovum dan spermatozoa) di dalam Rahim seorang ibu. Kehamilan normal berlangsung dalam waktu 40 minggu atau jika dihitung dengan bulan yaitu 9 bulan. Kehamilan dibagi menjadi 3 Trimester, yaitu trimester pertama dihitung sejak minggu pertama sampai minggu ke-12, trimester II dari minggu ke-13 sampai minggu ke-27, dan terakhir trimester III dari minggu ke-28 sampai minggu ke-40. (Manullang *et al.*, 2022)

Pada saat kehamilan terjadi perubahan-perubahan pada ibu hamil baik fisik maupun psikologis. Proses adaptasi tersebut kadang membuat ibu hamil merasakan kurang nyaman sehingga timbul ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III salah satunya yaitu edema kaki. Edema kaki terjadi secara fisiologis dan juga bisa terjadi karena ibu mengalami preeklampsia dan eklampsia. Edema kaki fisiologis dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, seperti perasaan berat, dan kram di malam hari (Yanti *et al.*, 2020).

Edema terjadi sekitar 80% pada ibu hamil trimester III. Edema merupakan penumpukan cairan dalam jaringan tubuh dan terjadi ketika cairan pembuluh darah keluar ke jaringan di sekitarnya. Cairan tersebut kemudian menumpuk sehingga

jaringan tubuh menjadi bengkak. Edema yang umum terjadi pada kehamilan adalah edema tungkai pada kehamilan trimester III, karena semakin membesarnya uterus seiring dengan penambahan berat badan janin dan usia kehamilan. Selain itu, peningkatan berat badan akan menambah beban kaki untuk menopang tubuh ibu. Hal ini akan memicu terjadinya gangguan sirkulasi pada pembuluh darah balik di kaki yang berdampak pada munculnya edema (Mutia and Liva Maita, 2022)

Dampak yang akan terjadi bila edema kaki tidak diatasi dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada sebagian ibu hamil. Ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu hamil adalah : nyeri pada daerah edema, terasa berat pada daerah edema, kram pada malam hari, pegal, kesemutan, sesak nafas, penebalan kulit, perubahan warna kulit, dan tidak sedap dipandang (Puspan Sari, Lestari and Aji Pamungkas, 2020)

Penatalaksanaan edema kaki pada ibu hamil tersebut, dengan menggunakan terapi rendam kaki sebagai alternatif non farmakologi dengan menggunakan metode yang lebih mudah dan murah. Rendam kaki dalam air hangat sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya, dan juga bisa dilakukan secara mandiri di rumah (Puspan Sari, Lestari and Aji Pamungkas, 2020)

Menurut penelitian (Titin et al., 2022) bahwa terapi rendam kaki membuat terjadinya peningkatan sirkulasi darah kembali ke jantung dengan mekanisme kerja pelebaran pada pembuluh darah sehingga lebih banyak pasokan oksigen yang masuk ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Maka dari itu asuhan kebidanan sangat diperlukan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu dalam mengatasi edema dengan melakukan terapi rendam kaki menggunakan air hangat.

Berdasarkan hasil penelitian Puspan Sari dkk, (2020) yang berjudul pengaruh rendam air hangat terhadap edema tungkai pada ibu hamil trimester III. Salah satu upaya dalam terapi rendam air hangat terhadap penurunan edema tungkai ini didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan yang dimana sebelum dilakukan rendam air hangat memiliki rata-rata 3,18 dan rata-rata setelah dilakukan rendam air hangat 2,28. Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon dengan $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai p-value 0,000 dimana $0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa Terapi rendam air hangat ini sangat berpengaruh terhadap penurunan edema tungkai pada ibu hamil ini, yang dimana dengan melakukan rendam air hangat ini akan memperlancar aliran darah vena. (Puspan Sari, Lestari and Aji Pamungkas, 2020)

Berdasarkan latar belakang di atas edema merupakan ketidaknyamanan yang

kerap sekali dialami oleh ibu hamil trimester akhir. Dan kasus edema yang belum dapat tertangani dengan baik, maka peneliti tertarik untuk melakukan Asuhan Kebidanan tentang “Penatalaksanaan Rendam Air Hangat Terhadap Edema Tungkai Pada Ibu Hamil Trimester III”.

BAHAN DAN METODE

Asuhan Kebidanan pada ibu Hamil Trimester III dengan pengaruh rendam air hangat terhadap penurunan edema tungkai yang dimulai dari pengkajian data subjektif, data objektif, menentukan analisa data, dan melakukan penatalaksanaan.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami edema tungkai fisiologis. Sementara kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I, ibu hamil trimester II, ibu hamil yang tidak nyaman terhadap panas, ibu hamil yang mengalami edema tungkai patologis.

Rendam air hangat ini dilakukan dengan perendaman kaki dengan air hangat menggunakan baskom dengan batas 10 – 15 cm di atas mata kaki dengan suhu air 40,5 – 43°C selama 30 menit yang dilakukan selama 5 hari berturut-turut. Rendam air hangat ini dilakukan pada sore hari. Pengukuran edema menggunakan metlin dengan satuan milimeter.

Penilaian edema menggunakan pitting edema yang dimana derajat I kedalamannya 1-3 mm dengan waktu

kembali 3 detik, derajat II kedalamannya 3-5 mm dengan waktu kembali 5 detik, derajat III kedalamannya 5-7 mm dengan waktu kembali 7 detik, derajat IV kedalamannya 7 mm dengan waktu kembali 7 detik. (Sawitry, Ulya and Adepatiloy, 2020).

HASIL ASUHAN

Asuhan penatalaksanaan rendam air hangat terhadap penurunan edema tungkai pada ibu hamil trimester III ini dilakukan pada tanggal 27 Maret – 27 Mei di TPMB Bd. R Kota Tasikmalaya. Asuhan ini dilakukan pada 5 orang responden ibu hamil trimester III yang mengalami edema tungkai fisiologis. Asuhan ini dimulai dari *informed consent*, melakukan pengkajian data, hingga evaluasi penatalaksanaan.

Adapun karakteristik responden yang terinci dalam tabel berikut :

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi	Presentase
1	Usia		
	<20 tahun	-	-
	20-35 tahun	4	80 %
	>35 tahun	1	20 %
2	Pendidikan		
	SD	3	60 %
	SMP	1	20 %
	SMA/SMK	1	20 %
3	Paritas		
	Primigravida	1	20 %
	Multigravida	4	80 %
4	Pekerjaan		
	IRT	5	100 %

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa berdasarkan karakteristik usia responden ibu berusia 20-35 tahun

sebanyak 4 orang (80%) dan >35 tahun 1 orang (20%). Berdasarkan karakteristik Pendidikan sebagian besar SD sebanyak 3 orang (60%), SMA/SMK 1 orang (20%) dan SMP 1 orang (20%). Dan berdasarkan karakteristik paritas primigravida 1 (20%) orang dan multigravida 4 orang (80%). semua ibu dalam asuhan ini bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Tabel 4.2 Hasil Asuhan

No	Nama	UK	Usia	Gravida	Derajat edema	
					Sebelum	Sesudah
1	Ny. A	30-31	33	G3P2A0	2	1
2	Ny. H	36-37	42	G4P3A0	3	2
3	Ny. I	35-36	28	G2P1A0	2	1
4	Ny. M	32-33	31	G3P2A0	3	2
5	Ny. L	33-34	24	G1P0A0	2	1
Rata-rata					2,4	1,4

Dari tabel 4.2 dapat diketahui paritas klien, dan derajat edema sebelum diberikan asuhan dan sesudah diberikan asuhan. Berdasarkan tabel hasil asuhan penatalaksanaan rendam air hangat yang telah dilakukan pada 5 orang responden, derajat edema menunjukkan hasil rata-rata sebelum asuhan yaitu 2,4 dan sesudah asuhan menjadi 1,4. Nilai minimal 2 dan nilai maksimal 3. Sedangkan sesudah dilakukan rendam air hangat memiliki rata-rata 1,4 dengan nilai minimal 1 dan maksimal 2.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi

No	Variabel	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1.	Derajat I (Normal)	-	-	3	60%
2.	Derajat II (Ringan)	3	60 %	2	40 %
3.	Derajat III (Sedang)	2	40 %	-	-
4.	Derajat IV (Berat)	-	-	-	-

Hasil asuhan rendam air hangat yang dilakukan pada 5 orang responden ibu hamil trimester III yang mengalami edema tungkai fisiologis terdapat penurunan derajat edema sebelum dan sesudah di rendam air hangat.

PEMBAHASAN

Hasil asuhan penatalaksanaan rendam air hangat terhadap penurunan edema tungkai pada ibu hamil trimester III dengan 5 responden ibu hamil trimester III yang mengalami edema tungkai diketahui bahwa sebelum melakukan rendam air hangat memiliki rata rata 2,4. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum melakukan rendam air hangat didapatkan kategori paling tinggi derajat 3 dan dan paling rendah derajat 2. Sebelum melakukan rendam air hangat dalam kategori derajat 3 sebanyak 2 orang, derajat 3 adalah kedalamannya 5-7 mm dengan waktu kembali 7 detik. Sedangkan dalam kategori derajat 2 sebanyak 3 orang, derajat 2 kedalamannya 3-5 mm dengan waktu kembali 5 detik.

Sedangkan setelah dilakukan rendam air hangat terjadi penurunan rata-rata menjadi 1,4. Kategori derajat edema paling tinggi derajat 2 dan paling rendah 1. Hasil asuhan ini menunjukkan sesudah melakukan rendam air hangat dalam kategori derajat 2 sebanyak 2 orang, sedangkan dalam kategori derajat 1 sebanyak 3 orang, derajat 1 kedalamannya 1-3 mm dengan waktu kembali 3 detik. Setelah dilakukan rendam air hangat dari ke 5 responden terdapat penurunan skala derajat edema yang dimana 3 diantaranya merasakan penurunan derajat edema dari skala sedang menjadi ringan, dan 2 diantaranya merasakan penurunan derajat edema dari skala ringan menjadi normal. Dengan demikian sebelum dan sesudah diberikan rendam air hangat adanya penurunan derajat edema yang dirasakan oleh responden.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa dari 25 responden diketahui bahwa adanya pengaruh rendam air hangat terhadap penurunan edema tungkai pada ibu hamil trimester III di Klinik Nasywa tahun 2020 dengan hasil (p-value $0,000 < 0,05$), sebelum dilakukan terapi rendam air hangat memiliki rata-rata 2,9 dan setelah dilakukan terapi rendam air hangat nilai rata-rata 2,28. Hal ini terjadi karena adanya pengaruh dari rendam air hangat yang akan merangsang saraf dan aliran darah vena sehingga mengurangi edema. Rendam kaki menggunakan air hangat akan merangsang saraf yang

terdapat pada kaki untuk merangsang baroreseptor, dimana baroreseptor merupakan reflex paling utama dalam menentukan control regulasi pada denyut jantung dan tekanan darah. Hal ini dapat menurunkan ketegangan pada pembuluh darah. Terapi rendam air hangat ini mampu menurunkan frekuensi nadi dan menurunkan tekanan darah dengan cara pelebaran pembuluh darah, sehingga menurunkan afterload, meningkatkan sirkulasi darah kembali ke jantung sehingga dapat menurunkan edema. (Puspan Sari, Lestari and Aji Pamungkas, 2020).

Hasil asuhan ini sejalan dengan teori bahwa kaki yang direndam air hangat akan terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga menyebabkan pembuluh darah menjadi lebar dan ketegangan otot menurun maka peredaran darah pun lancar. Dengan adanya pelebaran pembuluh darah ini darah akan mengalir lancar sehingga mudah mendorong darah masuk ke jantung. Keadaan ini menyebabkan aliran darah semakin lancar dan tubuh akan menarik cairan yang berada dalam ekstra seluler sehingga mengurangi edema kaki (Manullang *et al.*, 2022).

Maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari asuhan rendam air hangat berpengaruh untuk mengurangi edema tungkai pada ibu hamil trimester III selain bisa dilakukan sendiri di rumah rendam air hangat ini bisa menimbulkan efek nyaman pada tubuh ibu hamil serta tidak menimbulkan resiko.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil asuhan yang diberikan kepada 5 responden tersebut diperoleh adanya penurunan yang efektif terhadap asuhan rendam air hangat untuk mengurangi edema tungkai pada ibu hamil trimester III, yang dilakukan selama 5 hari berturut-turut. Skala derajat edema sebelum dilakukan asuhan rendam air hangat nilai rata-rata 2,4. Sedangkan skala derajat edema setelah dilakukan rendam air hangat adanya penurunan derajat edema dengan nilai rata-rata 1,4.

Sesuai dengan hasil asuhan yang dilakukan pada 5 responden dapat disimpulkan bahwa selain bisa dilakukan sendiri di rumah rendam air hangat ini salah satu metode non farmakologi untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat edema tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- Manullang, R. S. *et al.* (2022) 'Efektivitas Merendam Kaki Di Air Garam Untuk the Effectiveness of Soaking Feet in Salt Reduce the Degree of Edema in Pregnant Women Trimester Iii', *Binawan Student Journal*, 4, pp. 28–33.
- Mutia, D. and 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), pp. 75–80. doi: 10.25311/jkt/vol2.iss1.593.
- Puspan Sari, S., Lestari, I. and Aji Pamungkas, A. M. (2020) 'Pengaruh Rendam Air Hangat Terhadap Edema

- Tungkai Pada Ibu Hamil Di Klinik Nasywa', *Jurnal Kebidanan*, 12(02), pp. 275–283.
- Sawitry, S., Ulya, F. H. and Adepatiloy, E. J. (2020) 'Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam dalam Menurunkan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), p. 76. doi: 10.34310/sjkb.v7i2.381.
- Yanti, M. D. *et al.* (2020) 'Pengaruh Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil', *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), pp. 164–171. doi: 10.35451/jkk.v2i2.375.