
Perbandingan Efektifitas Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Derajat Edema Kaki Fisiologis Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.

Mutia Zemita¹, Elly Susilawati², Yanti³
Puskesmas Payung Sekaki¹, Poltekkes Kemenkes Riau²
Email : muttiazemita@gmail.com

Abstract

Leg edema occurs in about 80% of pregnant women. There are several non-pharmacological interventions to reduce edema, including foot massage and soaking in warm water mixed with galangal. The purpose of this study was to determine the effectiveness of foot massage and soaking in warm water mixed with galangal in third trimester pregnant women. This research was conducted in January-April 2021 in the Work Area of the Payung Sekaki Health Center Pekanbaru City. This type of research is a Quasy experiment with a two-group pretest-posttest design. The population in this study was 55 people and the sample was 20 people with purposive sampling technique. Data analysis used Independent T-test with 95% confidence degree. The results of statistical tests showed that there was no difference in the degree of foot edema between pregnant women with foot massage intervention and pregnant women with warm water soaking intervention with galangal ($p=0.673$). Foot massage and soaking in warm water mixed with galangal are both effective in reducing the degree of physiological foot edema in third trimester pregnant women

Keywords:

Edema;Pregnancy;Foot Massage and Warm Water Soak Mix Galangal.

Abstrak

Edema kaki terjadi sekitar 80% pada wanita hamil. Terdapat beberapa intervensi non farmakologis untuk mengurangi edema diantaranya yaitu pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pijat kaki dan rendam air hangat campura kencur pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini di lakukan pada bulan Januari-Mei 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah Quasy Eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah 55 orang dan Sampel berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji T-Independen dengan derajat kepercayaan 95%. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan derajat edema kaki antara ibu hamil yang dilakukan intervensi pijat kaki dengan ibu hamil yang dilakukan intervensi rendam air hangat campur kencur ($p=0.673$). Pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur sama-sama efektif dalam mengurangi derajat edema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci

Edema, Kehamilan, Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur

PENDAHULUAN

Edema kaki pada ibu hamil dapat menjadi tanda-tanda bahaya dalam kehamilan seperti preeklamsi yang merupakan salah satu komplikasi dalam kehamilan. Edema

kaki merupakan salah satu ketidak nyaman yang sering terjadi pada ibu hamil. Edema kaki terjadi sekitar 80% pada wanita hamil[1]. Ibu hamil yang mengalami edema akan merasakan ketidaknyamanan seperti nyeri, kram, dan terasa berat pada tungkai

yang mengalami edema, sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari-hari[2].

Edema pada kaki dapat diatasi dengan menghindari mengenakan pakaian ketat yang mengganggu aliran balik vena, mengubah posisi sesering mungkin, minimalkan berdiri dalam waktu lama, tidak meletakkan barang diatas pangkuan atau paha karena akan menghambat sirkulasi darah, istirahat berbaring miring kiri untuk memaksimalkan pembuluh darah kedua tungkai, melakukan olahraga atau senam hamil, menganjurkan massage atau pijat kaki dan rendam air hangat[3].

Pijat memberikan tekanan yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi pembengkakan dan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh pembengkakan, merelaksasikan otot, menghilangkan kejang otot, mengurangi kecemasan, serta dapat mengurangi gejala depresi[4]. Dalam buku Yuhendra (2019) menjelaskan bahwa selain pijat, terapi rendam air hangat juga dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi edema. Rendam air hangat dapat dikombinasikan dengan campuran kencur, karena kandungan flavonoid pada kencur berfungsi sebagai antiinflamasi yang dapat mengurangi edema[5].

Studi awal dilakukan peneliti pada bulan Januari tahun 2021 selama 3 hari di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki, yaitu Klinik Pratama Afiyah dan Klinik Pratama Jambu Mawar yang memiliki cakupan terbanyak ibu hamil. Berdasarkan data diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait perbandingan efektifitas antara pijat kaki dengan rendam air hangat campur kencur terhadap derajat edema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Afiyah dan Klinik Pratama Jambu Mawar Kota Pekanbaru Tahun 2021.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Mei 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas

Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah Quasy Eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah 55 orang dan Sampel berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji T-Independen dengan derajat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh dari 20 orang ibu hamil trimester III yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pijat kaki sebanyak 10 orang ibu hamil dan kelompok rendam air hangat campur kencur sebanyak 10 orang ibu hamil yang disahkan pada tabel dibawah ini

Tabel 5.1

Perbandingan Efektifitas Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Derajat Edema Kaki Fisiologis Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru

Intervensi	n	Mean	SD	Min - Max	t-Independen	P Value
Pijat Kaki	10	1,9	0,568	1-3	0,429	0,673
Rendam Air Hangat Campur Kencur	10	2,0	0,471	1-3		

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa rata-rata derajat edema pada pijat kaki adalah 0,9 (SD: 0,568) dan kelompok yang diberikan rendam air hangat campur kencur adalah 2,0 (SD: 0,471). Hasil uji statistik T-Independen dengan derajat kepercayaan 95% menunjukkan tidak ada perbedaan efektifitas pijat kaki dan rendam

air hangat campur kencur terhadap penurunan derajat edema kaki fisiologis ibu hamil trimester III ($p = 0,673$). Prinsip kerja terapi pijat adalah dengan memberikan tekanan langsung dan berfokus pada bagian tubuh yang mengalami edema, dengan cara menggerakkan cairan ekstrasvaskuler tanpa mengganggu cairan intravaskuler[6]. Terapi ini membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan mempelebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan[7].

Pada penggunaan rendam kaki dengan air hangat untuk mengurangi edema kaki dalam penelitian ini dipadukan dengan kencur. Rimpang Kencur sebagai antiinflamasi dapat menghambat pelepasan serotonin dan dapat menghambat sintesis prostaglandin dari asam arakhidonat dengan cara menghambat kerja sikloksigenase[5]. Selain sebagai untuk mengurangi bengkak dapat juga menghasilkan aromaterapi dari kandungan kencur yaitu minyak atisiri[8]. Efek aromaterapi akan memberikan ketenangan, kenyamanan, mengurangi rasa sakit dan stres, dan memberikan relaksasi sehingga terjadilah vasodilatasi pembuluh darah yang akan melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi derajat edema[9].

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak mengkaji aktifitas fisik ibu sehari-hari. Sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga yang hanya melakukan aktifitas fisik dirumah saja. Tidak adanya perbedaan penurunan dan rata-rata derajat edema antara kelompok intervensi pijat kaki dengan rendam air hangat campur kencur dapat disebabkan oleh perbedaan aktivitas fisik ibu di setiap harinya. Menurut Junita (2016) mobilisasi ibu yang tinggi akan berbeda dengan mobilisasi ibu yang rendah. Mobilisasi ibu yang tinggi ditujukan pada ibu hamil yang memiliki aktivitas dan pergerakan disetiap harinya, seperti berjalan, senam, mencuci, dan melakukan pekerjaan rumah tangga lainnya. Penurunan derajat edema akan

berbeda dengan ibu hamil yang hanya melakukan aktivitas dan pergerakan fisik di setiap harinya. Perbedaan aktivitas ini dapat memicu ketegangan otot dan nyeri persendian, sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan derajat edema[10].

SIMPULAN

Tidak ada perbedaan efektifitas pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap derajat edema kaki fisiologis ibu hamil trimester III.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Husnan, S.Kp, MKM selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau.
2. Hj.Juraida Roito Hrp, SKM, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau.
3. dr. Uvrida selaku Kepala Puskesmas Payung Sekaki yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melakukan penelitian di Puskesmas Pangean.
4. Yanti Nida, STr.Kebselaku kepala ruangan KIA Puskesmas Payung Sekaki
5. Elly Susilawati, SST, M.Keb dan Yanti, SST, M.Keb selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen yang telah memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama menjalani pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Yuhendra, P. Ega, S,S. 2019. *Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Tungkai Bawah Ibu Hamil*. Stikes Prima Nusantara

-
- Bukittinggi.
- [2] Vivin, Nani. 2011. *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Selemba Medika.
- [3] Sinclair, Constance. 2010. *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta : EGC..
- [4] Chase, B. 2016, 'Edema Massage', Progressive Health
- [5] Hasanah NA, F. N., Ellin Febrina, Ade Zuhrotun. (2011). *Analisis Kandungan Minyak Atsiri Dan Uji Aktivitas Antiinflamasi Ekstrak Kencur (Kaempferia Galaga L)*. Jurnal Matematika dan Sains, 16(3), 152..
- [6] Y. Watanabe, M. Koyshiyama, dan N, Yanagisawa. 2017. *Pengobatan Edema Tungkai Dan Kaki Pada Wanita*, Women's Health-Open Journal, Vol 3
- [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*. Jurnal Keperawatan, 7(1).
- [8] Miranti, L. (2009). *Pengaruh Konsentrasi Minyak Atsiri Kencur (Kaempferia Galanga L.) Dengan Basis Salep Larut Air Terhadap Sifat Fisik Salep Dan Daya Hambat Bakteri Staphylococcus Aureus Secara In Vitro*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [9] Maisi, S., Suryono, S., Widyawati, M. N., Suwondo, A., & Kusworowulan, S. (2017). *Efectiveness Of Lavender Aromatherapy and Classical Music Therapy in Lowering Blood Pressure in Pregnant Women With Hypertension Belitung* Nursing Journal, 3(6), 750-756.
- [10] Junita, Selly dkk. 2016. *Hubungan Foot Massage Dengan Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru*. Poltekkes Kemenkes Riau