Pengaruh Edukasi Pengetahuan Ibu Balita Terhadap Upaya Pencegahan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Fatma Mohamad[1], Harismayanti[2], Ani Retni[3]
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Gorontalo [1,2]

INFORMASI

Korespondensi
Mohamadfatma23012002@gmail.com
harismayanti@umgo.ac.id
aniretni@umgo.ac.id

Keywords: *Edema, Ginger, Pregnancy, Foot bath*

ABSTRACT

Objective: *In the third trimester of pregnancy, approximately 80% of pregnant women experience leg edema due to uterine pressure and hormonal changes. This condition often causes pain and swelling, especially after prolonged standing. Soaking feet in warm water mixed with ginger is an effective non-pharmacological method for relieving these symptoms. This study aimed to determine the effect of warm ginger water soak therapy on reducing leg edema in pregnant women.*

Methods: *This research method uses quantitative research with a quasi-experimental type of research using a One Group Pre-Test Post-Test Design approach without a control group. The number of samples used in this study was 15 samples with a purposive sampling technique. Data analysis in this study used a paired t-test with a significance of p-value = 0.05.*

Results: *The results of the study on edema in the feet of pregnant women before and after treatment obtained a p value = 0.009 which is smaller than 0.05 (p <0.05).*

Conclusion: *There is an effect of warm ginger water soak therapy on reducing the degree of leg edema in pregnant women in the Telaga Community Health Center area, Gorontalo Regency.*

PENDAHULUAN

Selama proses kehamilan, terjadi fluktuasi perubahan fisiologis yang dapat menyebabkan munculnya ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Ketidaknyamanan tersebut sering kali dapat mengganggu atau diabaikan selama masa kehamilan. Beberapa contoh ketidaknyamanan yang umum dialami selama kehamilan meliputi mual,

muntah, nyeri pada bagian atas dan bawah punggung, peningkatan frekuensi buang air kecil, serta sensasi kesemutan dan pembengkakan pada kaki.(Aisyah & Lestari, 2021)

Ibu hamil mulai memasuki Trimester III dan keluhan yang sering dirasakan, salah satunya adalah edema pada tungkai kaki/ekstremitas bawah. Hal ini disebabkan tekanan uterus yang semakin meningkat dan mempengaruhi sirkulasi cairan, dengan bertambahnya tekanan uterus dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar.(Ali et al., 2020)

Edema terjadi sekitar 80% pada kehamilan. Edema yang umum terjadi pada kehamilan adalah edema tungkai. Edema dapat menjadi gejala awal yang mengarah pada kondisi patologis bahkan sebagai indikator penyakit kronis yang srius pada kehamilan. Beberapa penyakit yang menyebabkan munculnya edema antar lain adalah jantung kronis, gagal ginjal, penyakit sendi, kehamilan, asupan garam yang berlebihan, dan kelelahan fisik. Edema pada kehamilan dipicu oleh perubahan hormon esterogen, sehingga dapat meningkatkan retensi cairan. Peningkatan retensi cairan ini berhubungan dengan perubahan fisik yang terjadi pada kehamilan trimester akhir, yaitu semakin membesarnya uterus sering dengan pertambahan berta badan janin dan usia kehamilan. Selain itu peningkatan berta badan akan menambah beban kaki untuk menopang tubuh ibu. Hal ini akan memicu terjadinya gangguan sirkulasi pada pembuluh darah baik di kaki yang berdampak pada munculnya edema (Mutia & Liva Maita, 2022) Edema biasanya menjadi lebih terasa setelah berdiri dalam waktu yang lama, karena pembuluh darah kaki mengalami tekanan yang lebih besar dibandingkan saat berbaring. Dampak dari edema dapat mencakup nyeri, pembengkakan pada tungkai, bahkan dapat disertai dengan demam dan sensasi panas. Pada ibu hamil, pembengkakan umumnya muncul karena gangguadalam sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena di ekstremitas bawah. Hal ini disebabkan oleh tekanan uterus yang memperbesar vena panggul saat berdiri atau duduk, serta menyebabkan peningkatan tekanan pada vena cava inferior saat berbaring. Edema kaki yang terlihat pada pergelangan kaki perlu dibedakan dengan edema yang disebabkan oleh kondisi preeklamsi.(Ali et al., 2020)

Penggunaan intervensi alternatif non-farmakologi dalam perawatan telah menjadi populer di kalangan perawat dan bidan klinik, salah satunya adalah rendaman air hangat yang mengandung jahe. Jahe mengandung lemak, protein, zat pati, oleoresin (gingerol), dan minyak atsiri. Rasa hangat dan aroma pedas pada jahe disebabkan oleh kandungan minyak atsiri (volatile) dan senyawa oleoresin (gingerol). Kedua senyawa ini dapat memperlebar pembuluh darah, mempromosikan aliran darah yang lancar, dan mengurangi derajat edema. Sebagai contoh, edema yang semula berada pada derajat 2 dapat mengalami perubahan.(Mardiyah et al., 2022)

Terapi ini merupakan salah satu intervensi yang dapat digunakan dengan menggunakan metode perendaman kaki untuk mengurangi edema kaki fisiologis. Rendam kaki akan dilakukan pada ibu hamil selama 10 menit sehari merupakan cara yang efektif dan bermanfaat dalam hal penuruninan edema kaki fisiologis pada ibu hamil sehat tanpa komplikasi kebidanan yaitu ibu hami dengan kehamilan normal, usia kehamilan >30 minggu, serta edema terlihat dari mata kaki dan kaki.

Fenomena saat ini menunjukan bahwa ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil saat mengalami edema memang sangat menggangu dan tindakan yang diberikan hanya dianjurkan agar ibu dapat beristirahat dengan baik dan melakukan gerakan fisik ringan sedangkan untuk menggunakan obat non- farmakologis seperti rendaman air hangat menggunakan jahe yang belum pernah dilakukan .

Data dari Departemen Kesehatan RI Tahun 2019 Ibu hamil yang melakukan pemeriksaan pada trimester III 78% ibu hamil mempunyai keluhan seperti merasakan sakit punggung, kram atau kesemutan kaki, dan edema kaki yang sering terjadi di malam hari dan mengganggu kualitas tidur ibu hamil sekitar 80% pada kehamilan(Adabiyah, 2021)

Menurut badan pusat statistik Provinsi Gorontalo dalam angka terbaru tahun 2020 mencatat jumlah ibu hamil sebanyak 26.248. Dimana jumlah ibu hamil melakukan kunjungan K1 sebanyak 23.465 dan yang melakukan kunjungan K4 sebanyak 19. 619.

Data yang diperoleh dari Wilayah Puskesmas Telaga Kab.Gorontalo kunjungan ibu hamil untuk pemeriksaan kehamilan (*Antenatal Care/ANC*) di Poli KIA Bulan Desember - Maret Tahun 2024 sebanyak 216 orang, dengan jumlah ibu hamil trimester III sebanyak 38 orang. Sedangkan ibu hamil yang mengalami edema kaki sebanyak 16 orang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 10 ibu hamil yang memeriksa kandungannya 3 di antaranya dengan edema kaki, ketiga ibu hamil tersebut mengatakan belum pernah melakukan tindakan rendam kaki menggunakan air jahe hangat untuk menurunkan edema kakinya karena tidak mengetahui manfaatnya dan tidak punya waktu senggang untuk melakukannya.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Terapi Rendaman Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Derajat Edema Pada Kaki Ibu Hamil.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasy Eksperimen* menggunakan pendekatan *One Group Pre Test Post Test Design* tanpa adanya kelompok kontrol**.** Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 15 sampel dengan Teknik pengambilan sampel *Purposive sampling***.** Dengan kriteria inklusi : 1) Ibu Hamil dengan edema fisiologis, 2) Ibu Hamil dengan usia kehamilan trimester III, 3) Ibu Hamil yang dapat berkomunikasi dengan baik, 4) menyetujui informed consent. Kriteria Ekslusi : 1) Ibu Hamil yang tidak bersedia dilakukan terapi rendam kaki dengan menggunakan air jahe hangat, 2) Ibu Hamil yang pulang sebelum dilakukan evaluasi post perlakuan, 3) Ibu Hamil dengan komplikasi Kehamilan. Analisa data pada penelitian ini memakai uji paired t-test dengan kemaknaan *p-value=0,05***.** Hasil penelitian pada edema kaki ibu hamil sebelum dan sesudah perlakuan didapatkan nilai *p value* = 0.009 lebih kecil dari 0,05 ($p<0,05$

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribulsi Responden Berdasarkanl Edema Sebelulm Perlakulanl Di Wilayah Pulskesmas Telaga Kab. Goronltalo

Edema Sebelum	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Sedang	13	86,7
Berat	2	13,3
TOTAL	**15**	**100,0**

Sumber: Data Primer 2024

Dari tabel di atas tentang distribusi responden berdasarkan edema sebelum perlakuan diketahui bahwa dari 15 responden yang terbanyak yaitu edema sedang dengan jumlah 14 responden (93,3%) edema berat dengan jumlah 1 responden (6,7%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Edema Sesudah Perlakuan Di Wilayah Puskesmas Telaga Kab. Gorontalo

Edema Sesudah	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Ringan	4	26,7
Sedang	11	73,3
Total	**15**	**100,0**

Sumber : Data Primer 2024

Dari tabel 7 tentang distribusi responden berdasarkan edema sesudah perlakuan diketahui bahwa dari 15 responden yang terbanyak yaitu edema ringan dengan jumlah 9 responden (60,0%) dan edema sedang berjumlah 6 responden (40,0).

Analisis Bivariat

Pada penglujian inli dilakulkan uji T atau paired t-test. Dalam pengambilan keputusan paired t-test inli dilihat berdasarkan nilai probalilitas sig2 — *tailed* <0.05 maka terdapat nilai signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Artinya terdapat pengaruh antara terapi rendaman air jahe hangat dengan penurunlan derajat edema pada ibu hamil di wilayah puskesmas telaga dan sebaliknya nilai probalilitas berada pada sig2 >0.05 maka tidak terdapat nilai signifikan antara hasil pre-test dan post-test, artinya tidak ada pengaruh antara terapi rendaman air jahe hangat dengan penlurunlan derajat edema pada ibu hamil di wilayah puskesmas telaga

Tabel 3. Hasil Paired t-test nilai pre-test dan post-test Pengaruh Terapi Rendaman Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Derajat Edema

Edema	Mean	N	Std. Dev	*A - palue*
Pre-test	2.13	15	0,352	0.009
Post-test	1.73	15	0,458	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 8 Pengaruh terapi rendaman air jahe hangat terhadap penurunan derajat edema kaki pada ibu hamil di wilayah puskesmas telaga kab.gorontalo. Pengaruh terapi rendaman air jahe hangat terhadap penurunan derajat edema kaki pada ibu hamil di Wilayah Puskesmas Telaga Kab.Gorontalo. Sebelum melakukan analisa bivariat, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas data dengan menggunakan *Test Normality Kolmogorov Smirnov* nilai signifikan 0.055 untuk semua data sebelum dan sesudah diterapkan yang artinya data tersebut berdisitribusi normal sehingga peneliti menggunakan analisis uji statistik *Paired Sample Test*. Pada edema sebelum dan sesudah perlakuan didapatkan nilai *p value* = 0.009 dengan penurunan rata - rata nilai dari 2.13 pada *pre - test* dan pada *post – test* 1,73 dengan selisih *mean* sebesar 0,4 yang artinya ada pengaruh rendaman air jahe hangat terhadap penurunan derjat edema kaki pada ibu hamil di Wilayah Puskesmas Telaga Kab.Gorontalo.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Edema Kaki Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Rendam Air Jahe Hangat

Hasil penelitian menunjukan bahwa dari 15 responden sebelum perlakuan yang terbanyak yaitu edema sedang derajat III mm & IV mm dengan jumlah 13 responden (86,7%). Hal inli dapat dilihat dari 86,7% responden terlihat edema sedang derajat III mm sedangkan responden sebelum perlakuan dengan edema berat derajat IV mm berjumlah 2 responden (13,3%). Selain itu edema juga nampak pada saat peneliti melakukan penelitian beberapa ibu hamil menyukai posisi duduk lama dengan kaki menggantung. Hal inli sesuai dengan teori bahwa posisi duduk dengan keadaan kaki menggangtung akan mneyebabkan edema kaki karena posisi tersebut akan meningkatkan tekanan akibat gaya gravitasi yang akan membuat aliran darah balik menjadi lambat sehingga menyebabkan pembengkakan di kaki. Selain itu juga peneliti wawancara selama penelitian dan didapatkan informasi bahwa beberapa responden mengatakan tidak banyak begerak dirumah karena merasa tubuhnya berat diajak berjalan. Hal inli sesuai dengan teori yang menyebabkan edema kaki pada ibu hamil karena kurang gerak pada ibu hamil sehingga membuat aliran darah di kaki kurang lancar sehingga mengalami edema di daerah ekstremitas bawah yaitu kaki.

Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian (Yundari & Roro 2023) dengan judul Pengaruh Terapi rendaman air jahe hangat terhadap penurunan derajat edema pada ibu hamil " didapatkan hasil uji statistik didapatkan nilai p *value* = 0,0001 (p ,0,05) maka dapat disimpulan ada pengaruh terapi rendaman air jahe hangat terhadap penurunan derajat edema.

Didukung oleh penelitian (Febrianti, 2024) menunjukkan bahwa diketahui bahwa dari

34 orang ibu hamil trimester III sebelum diberikan rendam kaki air jahe hangat sebagian besar mengalami edema kaki derajat II sebanyak 18 orang (52,9%). Edema tungkai ibu hamil trimester III sebelum diberikan rendaman kaki air jahe hangat rata-rata=5,26mm (derajat II). Proses penurunan derajat edema berhubungan dengan aktivitas sehari-hari ibu. Mobilisasi ibu yang tinggi berbeda dengan mobilisasi ibu yang rendah. Mobilisasi ibu yang tinggi ditujukan pada ibu hamil yang melakukan aktivitas dan pergerakan setiap hari, seperti berjalan, bersenam, mencuci, dan melakukan pekerjaan rumah tangga lainnya. Ibu hamil yang hanya melakukan sedikit aktivitas dan pergerakan fisik setiap hari sedikit mengalami penurunan derajat edema. Perbedaan aktivitas inli dapat menyebabkan ketegangan otot dan nyeri persendian, yang berpengaruhi pada penurunan derajat edema. (Kurniawati et al., 2023)

Edema kaki yang menetap menggganggu aktivitas ibu dan jika tidak ditangani dengan benar, pembengkakan bisa menyebar kebagian tubuh lainnya. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil yang mengalami edema kaki adalah nyeri pada daerah edema, terasa berat pada daerah edema, kesemutan pada kaki, kram kaki pada malam hari, pegal-pegal, sesak nafas, penebalan kullit, perubahan warna kullit, serta bagian edema tidak enak dipandang. Pemberian asuhan kebidanan melaluli pemberian konseling sangat diperlukan untuk mengatasi dan menguranngi ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil akibat edema pada ektremitas bawah. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan adalah menghindari penggunaan pakaian yang ketat karena dapat menggganggu aliran balik vena, mengubah posisi sesering mungkin, menghindari berdiri dalam waktu lama, tidak meletakkan barang diatas pangkuan atau paha karena dapat menghambat sirkulasi, tidur disarankan miring kiri, melakukan olahraga atau senam hamil, melakukan foot massage atau pijat kaki, dan merendam kaki diair hangat. (Agnazikra et al., 2023)

Peneliti berasumsi bahwa edema kaki sebelum dilakukan perlakuan merupakan edema yang sering terjadi pada ibu hamil trimester akhir yang penyebabnya dikarenakan aktivitas ibu hamil yang kurang gerak dan posisi duduk dengan kaki menggantung sehingga membuat aliran darah dikaki kurang lacanr dan terhambat hal inli memicu terjadi edema kaki pada ibu hamil.

2. Edema Kaki Ibu Hamil Sesudah Dilakukan Rendam Air Jahe Hangat

Hasil penelitian menunjukan bahwa dari 15 responden sesudah perlakuan yang terbanyak yaitu edema sedang berjumlah 11 responden (73,3%). Hal inli dapat dilihat dari 73,3% responden terlihat edema sedang derajat II mm berjumlah 9 responden dan derajat III mm 2 responden sedangkan responden sesudah perlakuan dengan edema ringan derajat I mm berjumlah 4 responden (26%). Edema kaki inli nampak dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti setelah melakukan intervensi rendaman air jahe hangat. Hal ini sesuai dengan teori bahwa rendam air jahe hangat merupakan terapi yang digunakan untuk menguranngi derajat edema pada ibu hamil, dimana pengaruh terapi rendam air hangat terhadap edema pada tungkai bawah ibu hamil disebabkan karena kaki. yang direndam air hangat akan terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga pembuluh darah menjadi lebar dan ketegangan otot menurun maka peredaran darah lancar, dengan adanya pelebaran pembuluh darah

maka aliran darah akan lancar sehingga mudah mendorong darah masuk ke jantung Sedangkan kandungan yang dimiliki jahe akan memberikan efek rasa pedas dan hangat yang berasal dari senyawa gingerol (oleoresin). Rasa hangat jahe merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah sehingga mempercepat dan memperlancar aliran darah serta meringankan kerja jantung, mencegah gumpalan darah karena kandungan gingerol yang dapat menurunkan kadar kolestrol dengan cara mencegah sumbatan pembuluh darah, mencegah kerusakan sel.

Edema kaki merupakan pembengkakan pada kaki akibat dari gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstrimitas bawah karena adanya tekanan dari uterus yang membesar sehingga aliran darah dapat terhambat. Edema kaki pada ibu hamil dapat menjadi tanda-tanda bahaya dalam kehamilan seperti preeklamsi yang merupakan salah satu efek samping dalam kehamilan. Ibu hamil yang mengalami edema akan merasakan ketidaknyamanan seperti nyeri, kram, dan terasa berat pada tungkai yang mengalami edema, sehingga dapat menggganggu aktifitas sehari-hari.(Sarina Ali, 2023)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawati et al., 2023) diketahui bahwa tingkat derajat edema sesudah diberikan intervensi menunjukkan bahwa tingkat derajat edema pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi berada pada derajat 0 sebanyak 1 responden (4,3%), derajat I sebanyak 12 responden(52,2%), derajat II 7 responden (30,4%), derajat III sebanyak 3 responden (13%). Tidak ada responden yang berada pada derajat IV.

Secara rasional terapi rendam kaki dengan air hangat mempunyai banyak khasiat bagi tubuh, terutama dalam memperlancar peredaran darah. Merendam kaki ke dalam air hangat dapat mengurangi edema, meningkatakan sirkulasi, meningkatkan relaksasi otot. Terapi rendam kaki (hidroterapi kaki) ini juga bisa meluaskan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga makin banyak oksigen ke jaringan yang mengalami pembengkakan.(Ranli et al., 2020)

Jahe bahan obat herbat yang berkhasiat, efektif, serta aman bagi kesehatan. Penggunaan bahan alami dalam hal ini akan lebih menurunkan efek samping untuk kesehatan. Rasa hangat dan aroma yang pedas pada jahe disebabkan oleh kandungan minyak atsiri (volatil) dan senyawa oleoresin (gingerol) yang dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah lancar, serta terjadinya perubahan derajat edema (Bangun & Silalahi, 2022).

Hal tersebut dibuktikan dengan Penelitian (Tasya&Nur Karmila Sari,2023) dengan judul "Rendam Air Hangat Dan Pijat Kaki Untuk Mengatasi Edema Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil" Persamaan antara penelitian Tasya&Nur Karmila Sari dengan penelitian ini yaitu responden nya ibu hamil yang mengalami edema kaki.

Peneliti berasumsi bahwa bahwa edema kaki sesudah dilakukan perlakuan mengalami penurunan tingkat edema, hal ini dibuktikan dengan jumlah responden perlakuan yang megalami edema sedang berjumlah 11 responden (73,3%) setelah dilakukan perlakuan, sebelumnya responden dengan edema sedang berjumlah 13 responden (86,7%). Hal ini sesuai dengan teori bahwa merendam kaki dengan air jahe hangat dapat meningkatkan sirukulasi darah ke bagian atas kaki dengan cara memperlebar pembuluh darah yang mengalami pembengkakan.

Analisis Bivariat

Hasil penelitian menunjukan bahwa ada pengaruh terapi rendaman air jahe hangat terhadap penurunan derajat edema kaki pada ibu hamil di wilayah puskesmas telaga. Menunjukan berdasarkan uji *Paired Sample Test* didapatkan nilai sig.2-tailed sebesar *p*=0.009 (*p*=<0.05) dengan penurunan nilai rata — rata dari 2,13 pada *pre – test* dan pada *post – test* 1,73 dengan selisih *mean* 0.4 yang artinya ada pengaruh terapi rendaman air jahe hangat terhadap penurunan derajat edema kaki pada ibu hamil di Wilayah Puskesmas Telaga Kab.Gorontalo.

Hasil penelitian ini terdapat 13 responden sebelum diberikan terapi rendaman air jahe hangat sebagian besar dengan edema sedang dimana tingkat derajat edema berada pada derajat III mm, kemudian sesudah diberikan terapi terdapat 9 responden yang edema turun I mm derajat tetapi masih dalam kategori sedang, dan 4 responen turun derajat II mm sehingga berada pada kategori edema ringan. Selain itu, terdapat 2 responden yang memiliki derajat berat yang berada pada tingkat derajat IV mm dan setelah diberikan terapi turun menjadi mm derajat sehingga berada pada kategori edema sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa derajat edema pada ibu hamil setelah dilakukan rendaman air jahe hangat mengalami perubahan yaitu derajat edema tertinggi adalah grade 3 dan terendah adalah grade 1.

Untuk mengatasi edema, maka perlu istirahat cukup dan megatur diet yaitu meningkatkan konsusmsi makanan yang mengandung protein dan menguranggi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak serta garam. Jika keadaan memburuk dokter dapat memebrikan pertimbangan untuk sefera melahirkan bayi demi keselamatan ibu dan bayi. (Syarifah, 2020)

Menurut (Saragih, 2021)Terapi rendam kaki dapat digunakan sebagai alternatif non-farmakologis dengan menggunakan metode yang lebih murah dan mudah. Rendam air hangat sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya. Selain itu, terapi rendam air hangat juga dapat digunakan untuk menghindari komplikasi dari terapi farmakologis (diuretikum) yang jika digunakan secara tidak hati-hati dapat menyebabkan kehilangan volume cairan hingga memperburuk perfusi utero-plasenta, meningkatkan hemokonsentrasi, menimbulkan dehidrasi janin, dan menurunkan berat janin.

Hal ini juga di dukung oleh penelitian yang sudah di lakukan oleh (Yundari, 2023) Rendam kaki air hangat merupakan terapi rendam air hangat dengan cara merendam kaki hingga tepi 10-15 cm diatas mata kaki, Terapi rendam kaki ini bermaksud untuk meningkakatkan sirukalsi darah, menghilangkan stres, meningkatkan relaksasi otot, menguranggi edema pada bagian kaki, air hangat mempunyai dampak fisiologis terhadap tubuh. Terapi rendam kaki air hangat ini dapat dilakukan dengan air hangat dan menggunakan bahan — bahan yang bersifat menghangatkan seperti jahe.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Febrianti, 2024) menunjukkan hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebelum dan sesudah pemberian rendam kaki air jahe hangat sebesar 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan Ho gagal ditolak (Ha diterima), sehingga dapat disimpulkan terdapat

efektivitas. rendam satu kaki dengan air jahe hangat pada kaki ibu yang mengalami edema. hamil trimester ketiga di Klinik Gebang Medika Kota Tangerang, Provinsi Banten pada tahun 2024. Berdasarkan hasil penelitian terlihat rata-rata edema tungkai ibu hamil trimester III sebelum diberikan rendam kaki air jahe hangat = 5,26 mm (grade II). Berdasarkan distribusi frekuensi 34 ibu hamil trimester III sebelum diberikan rendam kaki air jahe hangat, sebagian besar mengalami edema kaki derajat II (5,26 mm). sebanyak 18 orang (52,9%).

Jahe adalah tanaman obat tradisonal kandungan yang dimiliki jahe akan memberikan efek rasa pedas dan hangat yang berasal dari senyawa gingerol (oleoresin). Rasa hangat jahe merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah sehingga mempercepat dan memperlancar aliran darah serta meringankan kerja jantung, mencegah gumpalan darah karena kandungan gingerol yang dapat menurunkan kadar kolestrol dengan cara mencegah sumbatan pembuluh darah, mencegah kerusakan sel.(Yundari, 2023)

Jahe bahan obat herbat yang berkhasiat, efektif, serta aman bagi kesehatan. Penggunaan bahan alami dalam hal ini akan lebih menurunkan efek samping untuk kesehatan. Rasa hangat dan aroma yang pedas pada jahe disebabkan oleh kandungan minyak atsiri (volatil) dan senyawa oleoresin (gingerol) yang dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah lancar, serta terjadinya perubahan derajat edema (SARI & NASUHA, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori (Patola & Tridiyawati, 2022) yang menyatakan bahwa edema pada kehamilan dipicu oleh adanya perubahan hormon estrogen yang dapat meningkatkan retensi cairan. Peningkatan retensi cairan ini berkaitan dengan perubahan fisik yang terjadi pada trimester akhir kehamilan, yaitu bertambahnya ukuran rahim seiring dengan bertambahnya berat badan janin dan usia kehamilan. Selain itu, bertambahnya berat badan akan menambah beban kaki untuk menopang tubuh ibu. Hal ini akan Memicu terjadinya gangguan sirkulasi pada pembuluh darah vena di kaki yang berdampak pada munculnya edema.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Septiyana, et al., 2023) didapatkan rata-rata responden sebelum diberikan pijat kaki dan rendam air hangat campur garam yang mengalami edema kaki derajat 2 dengan kedalaman 4,41 dan sesudah diberikan pijat kaki dan rendam air hangat campur garam mengalami penurunan derajat 1 dengan kedalaman 2,66. Berdasarkan nilai Z diperoleh sebesar 5,045 yang berarti bahwa setiap 1 kali intervensi pijat kaki dan rendam air hangat campur garam yang diberikan 1 kali sehari selama 5 hari, ibu hamil trimester III berpotensi 5,045 kali untuk dapat menurunkan derajat edema. Hasil uji Wilcoxon, diperoleh p-value 0,000 < 0,05 dengan demikian dapat dikatakan bahwa H0 "ditolak" dan Ha "diterima", yang menandakan bahwa ada pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur garam terhadap penurunan derajat edema kaki pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Bangetayu Genuk Kota Semarang.

Menurut asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah bahwa terapi rendaman air jahe hangat efektif dalam menurunkan derajat edema kaki pada ibu hamil, didukung oleh nilai p-value 0,009 yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari terapi ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami

penurunan edema dari derajat III ke derajat I dan II, menandakan efek positif dari terapi tersebut. Terapi ini merupakan metode non-farmakologis yang lebih murah, mudah dilakukan, dan tidak memiliki efek samping berbahaya, menjadikannya alternatif yang baik dibandingkan terapi farmakologis yang dapat menyebabkan komplikasi seperti dehidrasi janin dan penurunan berat janin. Penelitian-penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Yundari (2023) dan Febrianti (2024), mendukung efektivitas terapi rendaman air hangat dalam mengurangi edema, sementara kandungan gingerol dalam jahe memberikan efek hangat dan memperlebar pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi edema. Faktor hormonal dan fisik pada kehamilan, seperti perubahan hormon estrogen dan peningkatan retensi cairan, serta bertambahnya berat badan dan ukuran rahim, juga berkontribusi terhadap edema, yang dapat diatasi dengan terapi rendaman air jahe hangat. Selain itu, mengatasi edema memerlukan istirahat yang cukup dan pengaturan diet yang tepat, sepertimeningkatkan konsumsi protein dan mengurangi karbohidrat, lemak, dan garam, yang mendukung efektivitas terapi ini. Penelitian ini membuka peluang untuk penelitian lanjutan mengenai penggunaan terapi rendaman air jahe hangat secara lebih luas dan implementasi praktisnya di puskesmas-puskesmas lain untuk membantu ibu hamil yang mengalami edema. Berdasarkan asumsi-asumsi ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terapi rendaman air jahe hangat merupakan metode efektif dan aman untuk menurunkan derajat edema kaki pada ibu hamil, didukung oleh hasil penelitian empiris dan teori-teori yang ada.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Terapi Rendaman Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Derajat Edema Kaki Pada Ibu Hamil dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut: 1) Edema kaki ibu hamil sebelum dilakukan terapi rendaman air jahe hangat bahwa dari 15 responden yang terbanyak yaitu edema sedangn dengan jumlah 13 responden (86,7%). 2) Edema kaki ibu hamil sesudah dilakukan terapi rendaman air jahe hangat bahwa dari 15 responden yang terbanyak yaitu edema sedang dengan jumlah 11 responden (73,3%). 3) Terdapat pengaruh terapi rendaman air jahe hangat terhadap penurunan derajat edema pada kaki ibu hamil di Wilayah Puskesmas Telaga Kab.Gorontalo. menunjukan berdasarkan uji alternati *Paired Sample Test* di dapatkan *p value*= 0.009 dengan penurunan nilai rata — rata dari 2,13 pada *pre – test* dan pada *post – test* 1,73 dengan selisih *mean* 0.4

SARAN

Penelitian ini di harapkan Sebagai bahan masukan dalam upaya meningkatkan dan mengembangkan derajat kesehatan khususnya keperawatan maternitas sekaligus sebagai bahan untuk memberikn pendidikan kesehatan kepada ibu hamil untuk melakukan intervensi rendam air jahe hangat untuk menurunkan derajat edema kaki pada ibu.

DAFTAR PUSTAKA

Adabiyah, I. (2021). PEnlatalaksanlaan Oedema Pada Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii.

Agnlazikra, Sari, NL. K., Tasya, Alam, S. R., Hulsada, E. M., Gulsrianli, & Retnlowati, Y. (2023). Renldam Air Hanlgat Danl Pijat Kaki ULnltulk Menlgatasi Edema Ekstremitasbawah Pada Ibu Hamil. Julrnlal Kesehatanl Republik Indonlesia, 1(1), 11–18.

Aisyah, P., & Lestari, NL. C. A. (2021). Zonla Kebidanlan — Vol. 11 NLo. 1 Desember 2020. Hulbunlgan Anlemia Pada Ibu Melahirkan Denlgan Kejadian Ketuban Pecah Dinli, 12(1), 1–7.

Ali, R. NL. H., Djunlaid, UL., & Adam, K. (2020). Studi Literatur : Penlerapan Pijat Kaki Danl Renldam Air Hanlgat Campuran Kenlcur ULnltulk Menlguranlgi Oedema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Iii. Madul : Julrnlal Kesehatanl, 9(2), 28. Https://Doi.Org/10.31314/Mjk.9.2.28-36.2020

Astulti, H. P., & Rulmiyati, E. (2022). Ulpaya Penlinglkatanl Kesehatanl Ibu Hamil Melalui Penlyululhan Kesehatanl Tenltanlg Cara Menlgatasi Ketidaknlyamanlan Ibu Hamil TM III Di PMB Sri Rejeki DH Jabunlg Tanlon Plulpulh Sragenl. Julrnlal Penlgabdian Masyarakat Bestari, 1(6), 473–480. Https://Doi.Org/10.55927/Jpmb.V1i6.1289

Banlgunl, S., & Silalahi, E. L. (2022). Penlgaruh Terapi Renldam Kaki Air Hanlgat Danl Air Hanlgat Jahe Terhadap Penlulrunlan Tekanlan Darah. Julrnlal Kebidanlan Danl Keperawatanl Aisyiyah, 18(2), 175–182. Https://Doi.Org/10.31101/Jkk.2786

Faizah, NL. (2020). Standar Operasionlal Prosedur : Pemberian Kompres Air Hanlgat. 4–5.

Fajri, C., Amelya, A., & Sulworo, S. (2022). Penlgaruh Kepulasanl Kerja Danl Disiplinl Kerja Terhadap Kinlerja Karyawanl PT. Indonlesia Applicad. JIIP – Julrnlal Ilmiah Ilmul Penldidikanl, 5(1), 369–373. Https://Doi.Org/10.54371/Jiip.V5i1.425

Fanliza, I., Dewi, NL. R., & NLurhayati, S. (2021). Penlerapanl Penldidikanl Kesehatanl Tenltanlg Perawatanl Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. Julrnlal Cenldikia Mulda, 1(1), 74–80.

Febrianlti, F. (2024). Perenldamanl Kaki Denlganl Air Jahe Hanlgat Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trisemester III. Julrnlal Pembelajaranl Pemberdayaanl Masyarakat (JP2M), 5(3), 565–574. Https://Doi.Org/10.33474/Jp2m.V5i3.22156

FITHRIYANLA, R. (2019). Hulbunlgan Kejadian Acnle Vulgaris Denlgan Kepercayaanl Diri Pada Siswi Kelas Xi Di Smanl 2 Banlgkinanlg Kota. Julrnlal NLers, 3(1), 7–12. Https://Doi.Org/10.31004/Jnl.V3i1.394

Harismayanti, Retnli, Anli, & Dilihama, NL. (2023). Penlgaruh Pemberianl Aromaterapi Lavenlder Terhadap Frekulenlsi Mulal Mulntah Pada Ibu

Hiperemesis Gravidarum Trimester 1 Wanlita Di Rulanlg RSIA Sitti Khadidjah A Isyiah Obligenlt Polygorontalo City The Effect Of Lavenlder Aroma Therapy Onl The Frequlenlcy Of NLatulre Of. Julrnlal Ilmul Kesehatam Danl Keperawatanl, 1(3), 57–65.

Irenlne M. Bobak, D. (2016). Bulkul Ajar Keperawatanl Maternitas (Perry Shanlnon E (Ed.); Edisi 4). Penlerbit Bulkul Kedokteranl EGC P.O. Box 4276/Jakarta 10042.

Jamil, F., Mukhaiyar, R., & Husnaini, I. (2020). Kajian Literatur Rekonstruksi Mata Kuliah (Studi Kasus Mata Kuliah Pengolahan Sinyal Teknik Elektro UNP). JTEV (Jurnal Teknik Elektro Dan Vokasional), 6(2), 198. Https://Doi.Org/10.24036/Jtev.V6i2.108742

Kristyaningsih, T. (2020). Tingkat Kepuasan Pasien Terhadap Kualitas Pelayanan Kefarmasian Di Apotek Utama Husada Kota Probolinggo. Repository Akademik Farmasi Putra Indonesia Malang, 35–43.

Kurniawati, L., Kesehatan, F. I., Kaki, R., Hangat, A., & Kencur, D. (2023). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Dan Kencur Terhadap Penurunan Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Iii. Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia, 35–47.

Mardiyah, M., Hestiyana, N., & Santoso, B. R. (2022). Literatur Review: Pengaruh Terapi Rendaman Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil. Jurnal Surya Medika, 8(2), 208–212. Https://Doi.Org/10.33084/Jsm.V8i2.3887

Margareth, H. (2020). Pemeriksaan Pitting Edema. Экономика Региона, 32.

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.Iss1.593

Pasaribu, R. S., Ridesman, R., Cintya Yuni, D., Debora, S., Romaita, R., & Pitaloka Tarigan, D. (2021). Implementasi Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Dalam Kelas Ibu Hamil. Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR), 4, 445–450. Https://Doi.Org/10.37695/Pkmcsr.V4i0.1205

Patola, A., & Tridiyawati, F. (2022). The Effectiveness Of Soaking The Feet In Salt Water To Reduce The Degree Of Edema In Pregnant Women Trimester III. Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal), 8(2). Https://Doi.Org/10.33755/Jkk.V8i2.347

Purwanto, N. (2020). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. Jurnal Teknodik, 6115, 196–215. Https://Doi.Org/10.32550/Teknodik.V0i0.554

Rahwati, S. (2021). LAPORAN TUGAS AKHIR Diajukan Untuk Menyusun Laporan Tugas Akhir Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana.

Rani, P., Chakraborty, M. K., Sah, R. P. R. P. R. P., Subhashi, A., Disna, R., UIP, P., Chaudhary, D. P., Kumar, A. A. A. A. A., Kumar, R. R., Singode, A., Mukri, G., Sah, R. P. R. P. R. P., Tiwana, U. S., Kumar, B., Madhav, P., Manigopa, C., Z, A. H., Anita, P., Rameshwar, P. S., … Kumar, A. (2020). Terapi Rendam Kaki Ari Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Preeklamsia. Range Management And Agroforestry, 4(1), 1–15. Https://Doi.Org/10.1016/J.Fcr.2017.06.020

Saragih, K. M. (2021). Terapi Rendam Air Hangat Untuk Edema Tungkai Pada Ibu Hamil Trimester III. Edema Tungkai, 1(1), 50–58.

SARI, D., & NASUHA, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, Dan Aktivitas

Farmakologis Pada Jahe (Zingiber Officinale Rosc.): Review. Tropical Bioscience: Journal Of Biological Science, 1(2), 11–18. Https://Doi.Org/10.32678/Tropicalbiosci.V1i2.5246

Sarina Ali. (2023). Upaya Mengatasi Edema Kaki Pada Ibu Hamil: Case Study. Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kebidanan Holistic Care, 7(1), 19–22.

Septiyana, A., Puspita, NL. V. I., & Oktiningrum, M. (2023). Pengaruh Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Garam Terhadap Penurunan Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Bangetayu Genuk Kota Semarang. Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 1(1), 227–238.

Septiyana, A., Valen, NL., Puspita, I., St, S., Stikes, M., Semarang, T., Oktiningrum, M., Sit, S., & Keb, M. (2023). Pengaruh Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Garam Terhadap Penurunan Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Bangetayu Genuk Kota Semarang. Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 1(1).

Soares, A. P., Yoon, C., Mail, E., Natalia, M. S., Faraswati, R., Mardinasari, A. L., Dewi, NL. R., Ayubbana, S., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., Punggung, NL., Jannah, S. A. NL., Kesumadewi, T., Dewi, NL. R., Ariana, R., Sabaruddin, R., Ii, B. A. B., Kehamilan, T. T., … Selvianti, D. (2023). TINJAUAN PUSTAKA A . Tinjauan Teori Medis Masa Kehamilan Dimulai Dari Konsepsi Sampai Janin Lahir . Lama Hamil Normal 9 Bulan 7 Hari Dihitung Dari Hari Pertama Haid Terakhir . Kehamilan Dibagi Dalam 3 Trimester Yaitu Trimester I (Minggu Ke-0 Hingga Ke-12. Kementrian Kesehatan RI, 2(2), 1–23.

Soraya., I. K. (2020). Proceeding Senada. I, 9–12.

Sulistyaningsih, T., Dewanto, H., Rika, W., Avia, R. U., Ika, R. P., Annisa, W. R., & Futri, A. R. (2023). Tanaman Herbal (Jahe, Katuk). Penerbit Tahta, 2–3.

Syarifah. (2020). Konsep Edema. Africa Education Review, 15(1), 156–179.

Yanti, M. D., Purba, T. J., Ariescha, P. A. Y., Manalu, A. B., Siagian, NL. 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

Yundari, R. (2023). Pengaruh Rendam Air Jahe Hangat Terhadap Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester.