ABSTRACT

FATMA MOHAMAD. The Effect of Warm Ginger Water Soaking Therapy on Decreasing the Degree of Foot Oedema in Pregnant Women in the Telaga Public Health Center Area, Gorontalo Regency. Supervised by Harismayanti, as the chair, and Ani Retni, as a member.

About 80% of pregnant women experience foot oedema in the third trimester due to uterine pressure and hormonal changes. This condition often causes pain and swelling, especially after standing for a long time. Soaking the feet in warm water mixed with ginger is an effective non-pharmacological method to relieve these symptoms. This study aimed to determine the effect of warm ginger water soaking therapy on reducing foot oedema in pregnant women.

The method used a quantitative approach with a Quasy Experimental research using the One-Group Pre-Test Post-Test Design approach without a control group. This study used 15 samples with a purposive sampling technique. Data analysis in this study used the paired t-test with a significance of p-value = 0.05.

The results of the study on foot oedema in pregnant women before and after the treatment showed a p-value = 0.009, which is smaller than 0.05 ($p<0.05$), meaning that there was an effect of warm ginger water soaking therapy on reducing the degree of foot oedema in pregnant women. It is recommended that the results of this study be used as input in the teaching and learning process and as a reference, especially for future research.

Keywords: Edema, Ginger, Pregnancy, Foot Soaking

ABSTRAK

FATMA MOHAMAD. Pengaruh terapi rendaman air jahe hangat terhadap penurunan derajat edema kaki pada ibu hamil di Wilayah Puskesmas Telaga Kab.Gorontao. Dibimbing oleh Harismayanti, sebagai ketua dan Ani Retni, sebagai anggota.

Pada trimester ketiga kehamilan, sekitar 80% ibu hamil mengalami edema kaki akibat tekanan uterus dan perubahan hormon. Kondisi ini sering menyebabkan nyeri dan pembengkakan, terutama setelah berdiri lama. Perendaman kaki dengan air hangat yang dicampur jahe merupakan metode non-farmakologis yang efektif untuk meredakan gejala tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi rendaman air jahe hangat terhadap penurunan derajat edema kaki pada ibu hamil. Metode penelitian ini menggunakanpenelitian 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*. 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* = 0.009lebih kecil dari 0,05 ($p<0,05$) yang artinya ada pengaruh terapi rendaman air jahe hangat terhadap penurunan derajat edema kaki pada ibu hamil di Wilayah Puskesmas Telaga Kab. Gorontalo. Disarankan hasil penelitian ini agar dapat digunakan sebagai masukan dalam proseskegiatan belajar mengajar serta sebagai referensi khususnya pada penelitian selanjutnya.

Kata Kunci:Edema, Jahe, Kehamilan, Rendam kaki