



Perendaman kaki dengan air jahe hangat terhadap edema kaki ibu hamil trisemester III

Fifi Febrianti

STIKes Abdi Nusantara, Bekasi, Indonesia

*email Koresponden Penulis: fififebianti83@gmail.com

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-05-30

Diterima: 2024-07-17

Diterbitkan: 2024-07-24



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Penulis

ABSTRAK

Salah satu perubahan fisik saat hamil adalah pembengkakan pada kaki. Pada tahun 2023, Klinik Gebang Medika di Kecamatan Perik menemukan 60,3% ibu hamil trimester III mengalami pembengkakan kaki fisiologis. Salah satu pengobatan kaki yang mengalami edema fisiologis adalah hidroterapi atau merendam kaki dalam air jahe hangat. Desain pra-eksperimental dengan one group pretest-posttest design. Sampelnya adalah 34 ibu hamil trimester III yang mengalami edema tungkai dengan menggunakan teknik total sampling. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian univariat menunjukkan rata-rata edema tungkai ibu hamil trimester III sebelum diberikan rendaman kaki air jahe hangat sebesar 5,26 dan sesudahnya sebesar 2,88. Hasil penelitian bivariat menunjukkan nilai p value = 0,000. Efektivitas merendam kaki air jahe hangat terhadap edema kaki ibu hamil trimester III. Diharapkan kepada tenaga kesehatan dalam menangani edema fisiologis pada ibu hamil trimester III dapat memberikan pelayanan komplementer kebidanan salah satunya dengan berendam di air hangat ditambah bahan alami yang mudah didapat seperti jahe untuk mengurangi edema fisiologi.

Kata Kunci: air jahe; edema kaki; ibu hamil

Cara mensitasi artikel:

Febrianti, F. (2024). Perendaman kaki dengan air jahe hangat terhadap edema kaki ibu hamil trisemester III. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3), 565-574. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.22156>

PENDAHULUAN

Kehamilan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis meliputi perubahan pada organ reproduksi, kardiovaskular, pernafasan, ginjal, integumen, mukuloskeletal. Neurologis, pencernaan dan sistem endokrin. Perubahan psikologis merupakan respon emosional yang terjadi akibat perubahan organ tubuh dan meningkatnya tanggung jawab dalam menghadapi kehamilan dan pengasuhan anak selanjutnya. Salah satu perubahan fisik saat hamil adalah pembengkakan pada kaki. Edema tungkai pada ibu hamil dikenal dengan pembengkakan yang biasa terjadi pada tungkai (Fitriahadi, 2019).

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) pada tahun 2020 ditemukan bahwa angka kejadian keluhan kaki bengkak sekitar 75% pada kehamilan yang sering terjadi pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Kondisi ini tidak jauh berbeda dengan yang terjadi di negara berkembang khususnya di



negara ASEAN seperti Malaysia, angka kejadian keluhan kaki bengkak pada kehamilan trimester II dan III berkisar 72,9%, Thailand 76,8% dan Laos 77,4%. (Widiastini *et al.*, 2022).

Di Indonesia angka kejadian edema pada kaki ibu hamil mencapai 80%, 35% diantaranya disebabkan oleh faktor fisiologis pada kehamilan. Hal serupa juga terjadi di Provinsi Banten dimana ditemukan 68,9% ibu hamil mengalami pembengkakan kaki fisiologis pada kehamilan trimester kedua dan ketiga (Aulia *et al.*, 2020).

Kondisi yang sama juga terjadi di Kota Tangerang dimana ditemukan 67,2% ibu hamil mengalami pembengkakan kaki fisiologis pada kehamilan trimester III, sedangkan di Kecamatan Perik berdasarkan data yang diperoleh di Puskesmas Perik pada tahun 2022, dari 757 ibu hamil. pada trimester III ditemukan 522 (68,9%) ibu hamil yang mengalami pembengkakan kaki fisiologis. Sedangkan pada tahun 2022, dari 764 ibu hamil trimester III, ditemukan 569 (74,5%) ibu hamil mengalami pembengkakan kaki fisiologis.

Gebang Medika merupakan salah satu klinik yang ada di Kecamatan Perik. Jumlah ibu hamil trimester III pada tahun 2022 sebanyak 224 ibu, didapatkan 99 ibu (44,2%) mengalami pembengkakan kaki fisiologis, terjadi peningkatan pada tahun 2023 dimana dari 239 ibu hamil trimester I. III ditemukan 144 ibu (60,3%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kasus ibu hamil trimester III sebesar 16,1%.

Edema yang umum terjadi pada kehamilan adalah edema tungkai. Edema pada kehamilan dipicu oleh perubahan hormon estrogen yang dapat meningkatkan retensi cairan. Peningkatan retensi cairan ini berkaitan dengan perubahan fisik yang terjadi pada trimester akhir kehamilan, yaitu pembesaran rahim seiring dengan peningkatan berat badan janin dan usia kehamilan. Selain itu, bertambahnya berat badan akan menambah beban pada kaki untuk menopang tubuh ibu. Hal ini akan memicu gangguan sirkulasi pada pembuluh darah vena di kaki yang berujung pada edema. Edema fisiologis menyebabkan rasa tidak nyaman akibat tekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi sehingga menyebabkan retensi cairan lebih besar (Lestari *et al.*, 2019). Edema patologis dapat menunjukkan tanda bahaya pada kehamilan akibat preeklamsia (Purwaningsih dan Fatmawati, 2019).

Penatalaksanaan tungkai dengan edema fisiologis adalah dengan menghindari penggunaan pakaian ketat yang dapat mengganggu aliran balik vena, mengubah posisi sesering mungkin, jangan sering berdiri dalam jangka waktu lama, jangan meletakkan barang di atas paha karena akan menghambat darah. sirkulasi, tidurlah miring ke kiri. Untuk memaksimalkan pembuluh darah pada kedua kaki, lakukan senam hamil, dan anjurkan pijat kaki, serta hidroterapi atau merendam kaki dengan air hangat (Sinclair, 2020).

Derajat edema dapat dikurangi dengan merendam kaki dalam air hangat. Merendam kaki dalam air hangat akan meningkatkan sirkulasi dan menimbulkan respon sistemik akibat pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) (Khedr dan Hemida, 2019). Prinsip kerja teoritik terapi merendam kaki dalam air hangat adalah prinsip konduksi dan konveksi, dimana kedua hal tersebut menyebabkan

panas berpindah dari air hangat ke dalam tubuh sehingga pembuluh darah melebar dan melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh. Pengobatan pembengkakan pada tungkai dilakukan dengan merendam kaki sebatas 10-15 cm diatas mata kaki pada air hangat bersuhu 39-40 °C dan dilakukan selama 20 menit dalam 5 hari (Ambarsari *et al.*, 2020).

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 8 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Sehat Menggunakan Air (SPA) menyebutkan bahwa merendam kaki dapat dipadukan dengan rempah-rempah atau minyak atsiri, salah satunya jahe. Jahe mengandung lemak, protein, pati, oleoresin (gingerol) dan minyak atsiri. Rasa hangat dan aroma pedas pada jahe disebabkan oleh kandungan senyawa minyak atsiri (volatile) dan oleoresin (gingerol) yang dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah lancar, serta adanya perubahan derajat edema dari grade 2. hingga kelas 1 (Mardiyah *et al.*, 2022).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khodijah *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa merendam kaki dengan jahe rebus efektif menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklampsia. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Mardiyah *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa penerapan terapi rendam kaki air jahe hangat untuk menurunkan derajat edema tungkai pada ibu hamil memberikan efek dalam menurunkan edema tungkai pada ibu hamil, dan direkomendasikan penerapan terapi rendam kaki sebagai alternatif non farmakologi yang lebih murah. dan mudah, juga dapat menghindari komplikasi dari terapi farmakologis (diuretik).

Hasil studi pendahuluan (observasi langsung dan wawancara) yang dilakukan terhadap 10 orang ibu hamil trimester III yang datang untuk memeriksakan kehamilan di Klinik Gebang Medika Kota Tangerang. Pada 10 ibu hamil trimester III ditemukan 6 ibu mengalami pembengkakan kaki fisiologis. Selama ini penatalaksanaan ibu hamil yang mengalami edema tungkai fisiologis disarankan untuk tidak menggunakan pakaian yang ketat, tidak sering berdiri dalam waktu lama dan meninggikan kaki saat tidur, sedangkan merendam kaki dengan air jahe belum dilakukan. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Gebang Medika Kota Tangerang Provinsi Banten Tahun 2024".

METODE

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas merendam kaki dalam air jahe hangat terhadap edema kaki pada ibu hamil trimester III. Lokasi penelitian di Klinik Gebang Medika Kota Tangerang, Provinsi Banten, sedangkan waktu penelitian pada bulan April-Mei 2024. Metode dalam penelitian ini adalah desain pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest design. Penelitian ini dilakukan karena jumlah ibu hamil trimester ketiga yang mengalami pembengkakan kaki fisiologis antara tahun 2021 hingga 2022 mengalami peningkatan sebesar 16,1%, sedangkan belum ada upaya untuk mengurangi pembengkakan dengan merendam kaki dalam air jahe. Subyek dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami edema tungkai fisiologis.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Jenis data yang diambil dalam penelitian menggunakan data primer yang diperoleh dengan melakukan penilaian langsung melalui observasi pitting edema sebelum dan sesudah diberikan intervensi perendaman kaki air jahe hangat dengan cara merendam kaki sampai batas 10-15 cm di atas mata kaki di dalam air jahe hangat dengan suhu 39 °C yang diukur dengan termometer air raksa selama 20 menit setiap hari selama 5 hari. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji beda berpasangan yang sebelumnya dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas berbantuan komputer dengan program IBM SPSS Versi 25.0. Jika data berdistribusi normal digunakan uji parametrik berpasangan sampel t-test, sedangkan untuk data yang tidak berdistribusi normal perhitungannya menggunakan uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di TPMB A, Kecamatan Koja, Jakarta Utara didapatkan hasil yang tercantum pada tabel 1, 2, 3, 4, dan 5. Hasil yang pertama berkaitan dengan rata-rata edema kaki ibu hamil sebelum perendaman kaki pada air jahe hangat yang tertera pada Tabel 1.

Tabel 1. Rata-rata edema kaki ibu hamil trisemester ketiga sebelum diberi rendaman kaki air jahe hangat di Klinik Gerbang Medika

Edema Kaki	Rata-rata
Sebelum	5.26

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui edema tungkai ibu hamil trimester III sebelum diberikan rendaman kaki air jahe hangat rata-rata = 5,26 mm (derajat II). Selanjutnya adalah hasil tentang edema kaki ibu hamil sebelum perendaman kaki pada air jahe hangat yang tertera pada Tabel 2.

Tabel 2. Edema kaki ibu hamil trimester ketiga sebelum diberi rendam kaki air jahe hangat di Klinik Gebang Medika

Edama Kaki	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Gelar I	1	2.9
Gelar II	18	52.9
Derajat III	15	44.1
Jumlah	34	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 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%). Hasil selanjutnya adalah rata-rata edema kaki ibu hamil setelah perendaman kaki pada air jahe hangat yang tertera pada Tabel 3.

Tabel 3. Rata-rata edema kaki ibu hamil trimester III setelah diberi rendam kaki air jahe hangat di Klinik Gebang Medika

Edema Kaki	Rata-rata
Setelah	2.88

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 diketahui edema tungkai ibu hamil trimester III setelah diberikan rendaman kaki air jahe hangat rata-rata = 2,88 mm (grade 1). Kemudian hasil tentang edema kaki ibu hamil setelah perendaman kaki pada air jahe hangat tertera pada Tabel 4.

Tabel 4. Edema kaki ibu hamil trimester ketiga setelah diberi rendam kaki air jahe hangat di Klinik Gebang Medika

Edema Kaki	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Gelar I	23	67.6
Gelar II	11	32.4
Derajat III	0	0.0
Jumlah	34	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 diketahui bahwa dari 34 orang ibu hamil trimester III setelah diberikan rendam kaki air jahe hangat sebagian besar mengalami edema kaki derajat I sebanyak 23 orang (67,6%). Berdasarkan hasil-hasil diatas kita dapat menguji seberapa efektifnya perendaman kaki menggunakan air jahe hangat terhadap ibu hamil trisemester III yang dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Efektivitas rendam kaki air jahe hangat terhadap edema kaki ibu hamil trimester III di Klinik Gebang Medika

Edema Kaki	Berarti	Perbedaan Berarti	nilai p
Sebelum	5.26	2.38	0,000
Setelah	2.88		

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi sebelum dan sesudah pemberian rendam kaki air jahe hangat sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan H_0 gagal ditolak (H_a 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.

Rata-rata Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberi Rendam Kaki Air Jahe Hangat di Klinik Gebang Medika Kota Tangerang Provinsi Banten 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%).

Edema tungkai adalah pembengkakan yang terjadi akibat penumpukan cairan berlebih di jaringan. Hal ini menandakan adanya perubahan normal pada tubuh atau adanya penyakit tertentu (Wulandarie, 2018). Kelainan ini disebabkan oleh membesarnya rahim sehingga terjadi penekanan pada pembuluh darah vena di panggul saat wanita duduk atau berdiri dan juga adanya tekanan pada vena cava inferior (Handayani *et al.*, 2020). Edema akan bertambah parah akibat kebiasaan selama hamil seperti berdiri terlalu lama, berat badan berlebih, duduk terlalu lama atau kaki menjuntai, berjalan tanpa istirahat, mengonsumsi makanan yang terlalu

banyak mengandung garam, kurang minum air putih sehari (Lestari *et al.*, 2019). Penatalaksanaan edema tungkai fisiologis adalah dengan tidak menggunakan stocking/pakaian ketat sehingga menghambat aliran balik vena, anjurkan untuk sering berganti posisi, tidak berdiri terlalu lama atau berjalan dalam waktu lama, tidak meletakkan benda berat di pangkuan yang dapat menghambat sirkulasi, istirahat berbaring miring ke kiri. Untuk memaksimalkan aliran darah pada kedua kaki, lakukan olahraga atau olah raga saat hamil dan berendam di air hangat (Handayani *et al.*, 2020).

Sejalan dengan hasil penelitian Kirani dan Maita (2022) dijelaskan bahwa ibu hamil mengalami edema pada bagian belakang kaki dengan nilai rata-rata 5,3. Hal ini sejalan dengan Zemita *et al.* (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat 20 ibu hamil yang mengalami edema tungkai dengan rata-rata 5,2. Hasil penelitian lain yang dilakukan Handayani *et al.* (2020) menunjukkan hasil bahwa sebelum dilakukan intervensi ibu mengalami edema derajat berat sebesar 50% dan derajat sedang sebesar 50%.

Beberapa hasil penelitian yang ada, maka dapat diasumsikan bahwa pembengkakan pada kaki ibu hamil trimester ketiga disebabkan oleh pembesaran rahim dan penambahan berat badan berlebihan yang dialami ibu hamil sehingga menyebabkan tekanan pada vena cava inferior pada ibu sedang duduk dengan kaki terangkat, berdiri terlalu lama, atau berjalan terlalu lama. Faktor lainnya adalah ibu banyak mengonsumsi makanan yang terlalu banyak mengandung garam, namun ibu kurang minum air putih sehingga proses penyaringan air dalam tubuh terhambat. Sebagai upaya mencegah pembengkakan pada kaki, para ibu disarankan untuk tidak berdiri terlalu lama, berjalan dalam waktu lama, dan sering berpindah posisi antara duduk dan berdiri untuk menghindari pembengkakan pada kaki. Upaya lainnya adalah dengan meningkatkan posisi miring ke kiri untuk melancarkan aliran darah pada vena cava inferior. Rata-rata Kaki Edema Ibu Hamil Trimester Ketiga Setelah Diberi Rendam Kaki Air Jahe Hangat di Klinik Gebang Medika Kota Tangerang Provinsi Banten Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian terlihat rata-rata edema kaki ibu hamil trimester III setelah diberikan rendaman kaki air jahe hangat = 2,88 mm Berdasarkan distribusi frekuensi 34 ibu hamil trimester III setelah diberikan rendam kaki air jahe hangat, sebagian besar mengalami edema kaki derajat I (5,26 mm). sebanyak 23 orang (67,6%). Rendam kaki hangat atau hidroterapi kaki dapat membantu melancarkan sirkulasi darah dengan cara memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang dapat disuplai ke jaringan (Wulandari *et al.*, 2018). Perpindahan panas dari air hangat ke tubuh menyebabkan pembuluh darah melebar dan ketegangan otot menurun, hal ini menyebabkan aliran darah menjadi lebih lancar, sehingga hasil akhirnya peredaran darah kembali ke jantung dan mengurangi edema tungkai (Hardianti *et al.*, 2018). Terapi rendam kaki bisa dikombinasikan dengan ramuan herbal, salah satunya jahe. Jahe banyak mengandung kation dan anion, seperti kalsium, magnesium, dan fosfor yang berfungsi dalam perkembangan tulang, kontraksi otot, dan konduksi saraf (Shaban *et al.*, 2019). Pengaruh rasa hangat dan aroma pedas pada jahe disebabkan oleh kandungan minyak atsiri (volatil) dan senyawa oleoresin (gingerol) yang dapat

memperlebar pembuluh darah (vasodilatasi) sehingga aliran darah lancar (Nurahmandani *et al.*, 2019).

Sesuai dengan hasil penelitian Mardiyah *et al.*, (2022) merendam kaki dalam air jahe hangat dapat menurunkan derajat edema kaki ibu hamil trimester III dengan memanfaatkan minyak atsiri dan senyawa oleoresin (gingerol) yang memberikan rasa hangat dan aroma pedas. Hafidz *et al.* (2021) menunjukkan bahwa 76,5% responden penderita preeklamsia sebelum terapi rendam kaki dengan rebusan jahe merah mengalami preeklampsia berat, dan 52,9% mengalami preeklampsia ringan setelah terapi rendam kaki dengan rebusan jahe merah. Begitu pula dengan hasil penelitian Zulfitriyani (2020) dari tinjauan pustaka dengan 5 jurnal terkait yaitu terapi rendam air hangat dapat menurunkan edema tungkai pada ibu hamil trimester III.

Peneliti berasumsi terjadi penurunan edema tungkai setelah diberikan intervensi perendaman kaki air jahe, hal ini disebabkan oleh. Merendam kaki dalam air hangat yang dicampur jahe dapat memperlebar pembuluh darah sehingga oksigen dapat disuplai ke jaringan lebih banyak. Dengan merendam kaki dalam air jahe, aliran darah menjadi lancar, peredaran darah ke jantung juga lancar sehingga mengurangi edema pada kaki.

Efektivitas Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Gebang Medika Kota Tangerang Provinsi Banten 2024.

Hasil dari wilconox menunjukkan nilai signifikansi sebelum dan sesudah pemberian rendam kaki dengan air jahe hangat sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat efektivitas pemberian rendam kaki. rendam dengan air jahe hangat pada kaki bengkak pada ibu hamil trimester pertama. III di Klinik Gebang Medika Kota Tangerang Provinsi Banten Tahun 2024.

Terapi rendam kaki dengan air jahe hangat membantu melancarkan sirkulasi darah dengan cara memperlebar pembuluh darah sehingga oksigen lebih banyak tersuplai ke jaringan yang bengkak (Zaenatushofi dan Sulastri, 2019). Terapi rendam kaki dapat dikombinasikan dengan ramuan herbal salah satunya jahe dapat membantu melancarkan peredaran darah dengan cara melebarkan pembuluh darah sehingga oksigen dapat dialirkan ke jaringan yang bengkak lebih banyak. Efek rasa hangat dan aroma pedas pada jahe disebabkan oleh kandungan minyak atsiri (volatil) dan senyawa oleoresin (gingerol) yang dapat memperlebar pembuluh darah (vasodilatasi) sehingga aliran darah lancar (Wulandari *et al.*, 2018).

Sesuai dengan hasil penelitian Kirani dan Maita (2022) menunjukkan adanya pengaruh merendam kaki air jahe hangat terhadap edema kaki ibu hamil trimester III dengan nilai p value 0,000. Hal tersebut juga didukung oleh Sakulat *et al.* (2021) penambahan jahe merah pada air hangat untuk merendam kaki memberikan kontribusi penurunan edema tungkai sebesar 1,18 dengan nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat perbedaan yang signifikan penurunan edema tungkai antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal itu juga didukung Zulfitriyani (2020) yang menyatakan bahwa terapi rendam air hangat dapat menurunkan edema tungkai pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan

dari tulisan ini adalah pengembangan SOP intervensi terapi perendaman air hangat dengan masalah keperawatan kelebihan volume cairan berupa edema tungkai, bahwa perendaman air hangat efektif dalam menurunkan edema tungkai pada ibu hamil trimester III.

Dengan memperhatikan beberapa hasil penelitian yang ada maka dapat diasumsikan bahwa terdapat efektivitas merendam kaki air jahe hangat terhadap edema kaki ibu hamil trimester III, hal ini dikarenakan merendam kaki air jahe hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah dengan cara melebarkan pembuluh darah atau menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. darah sehingga lebih banyak oksigen yang masuk ke jaringan yang bengkak. Apalagi didukung dengan pemberian air jahe karena air jahe mempunyai efek hangat dan aroma pedas yang dapat melebarkan pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar. Hal ini disebabkan oleh rasa hangat dan aroma pedas jahe yang akan direspon oleh otak, kemudian diterima oleh saraf aferen dan diteruskan ke saraf pusat sehingga melepaskan asetilkolin dan histamin. Pelepasan asetilkolin akan menurunkan aktivitas saraf simpatis yang dapat meningkatkan vasodilatasi arterioli dan vena sehingga pembuluh darah menjadi lancar. Ketika aliran darah lancar, hal ini dapat memudahkan tubuh menarik cairan ekstraseluler kembali ke jantung dan otomatis mengurangi derajat edema kaki. Perpindahan panas dari air hangat ke tubuh menyebabkan pembuluh darah melebar dan ketegangan otot menurun. Keadaan ini menyebabkan aliran darah menjadi lebih lancar sehingga hasil akhirnya peredaran darah kembali ke jantung dan mengurangi edema pada kaki. Melihat hasil penelitian, alangkah baiknya jika intervensi pemberian kaki dan merendam kaki dalam air jahe dapat terus dilakukan pada ibu hamil yang mengalami edema fisiologis agar tercipta rasa nyaman pada ibu hamil dengan melakukan perendaman selama 20 menit. menit dan melakukannya selama 5 hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya efektivitas perendaman kaki menggunakan air jahe hangat pada ibu hamil trisemester III di Klinik Gebang Medika Kota Tangerang Provinsi Banten. Hal ini ditunjukkan adanya perbedaan kondisi sebelum dan sesudah kegiatan perendaman kaki tersebut. Adapun saran kedepannya adalah informasi ini perlu disebar luaskan agar terciptanya ibu hamil yang beredukasi serta adanya penelitian lebih lanjut atau pengadaan produk yang instan dan tidak ribet berkaitan dengan rendaman air jahe hangat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seiring pelaksanaan penelitian ini dapat terlaksana dengan semestinya berkat bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada Klinik Gerbang Medika Kota Tangerang yang telah membantu penulis selama kegiatan penelitian yang mengarah kepada pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Ambarsari, E. M., Ermianti, E., & Hidayati, N. O. (2020). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dan Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Jurnal Asuhan Keperawatan*, 3 (3), 221–228.
- Aulia, N. N., Saadah, S., & Rismawati, S. (2020). Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. *MANR (Penelitian Kebidanan dan Keperawatan)* 2 (1).
- Fitriahadi, E. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik* (edisi ke-1). Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Hafidz, N., Wulandari, Y., & Fitriyani. (2021). *Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Kaki dengan Rebusan Jahe Merah terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Preeklamsia*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Handayani, D., Octavariny, R., & Saputri, I. N. (2020). Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur terhadap Edema Kaki Fisiologis pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3 (1).
- Hardianti, I., Nisa, K., & Wahyudo, R. (2018). Manfaat Metode Perendaman dengan Air Hangat dalam Menurunkan Tekanan pada Penderita Hipertensi Manfaat Metode Perendaman dengan Air Hangat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medula*, 8 (1), 61–64.
- Khedr, N. F. H., & Hemida, R. (2019). Pengaruh Ketinggian Kaki versus Perendaman di Air terhadap Edema Kaki pada Kehamilan Trimester Ketiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan IOSR (IOSR-JNHS)*, 5 (6), 1–9.
- Khodijah, A., Fahrianingsih, & Rohmah, H. (2023). Efektifitas Rendam Kaki dengan Rebusan Jahe terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Preeklampsia di Wilayah Kerja Puskesmas Rogotrunan. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15 (3).
- Kirani, D., & Maita. (2022). Edema pada Kaki Ibu Hamil Trimester Tiga dengan Rendam Air Hangat Campur Kencur di BPM Hj. Murtinawita, SST Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Jurnal Kebidanan Terkini)*.
- Lestari, T. E. W., Nurul, M., & Admini. (2019). Tinjauan Literatur 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).
- Mardiyah, Hestiyana, N., & Santoso, B. R. (2022). Literatur Review: Pengaruh Terapi Rendaman Air Jahe Hangat terhadap Penurunan Derajat Edemakaki Ibu Hamil. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8 (2), 208–212.
- Nurrahmandani, A. R., Hartati, E., & Supriyono, M. (2019). Efektivitas Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Werdha Pucang Gading Semarang. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1–12.
- Purwaningsih, W., & Fatmawati. (2019). *Asuhan kehamilan maternitas*. Nuha Medika.
- Sakulat, G., Runjati, & Santjaka, A. (2021). *Penerapan Hidroterapi Jahe Merah*

- Terhadap Penurunan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Shaban, M. I., EL-Gahsh, N. F. A., & El-sol, A. E. H. (2019). Jahe: Pengaruhnya terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan IOSR (IOSR-JNHS)*, 6 (5), 79–86.
- Sinclair. (2020). *Buku Saku Kebidanan*. EG.
- Widiastini, NL, Armini, NW, & Sriasih, NGK (2022). Tinjauan Pustaka: Pijat Kaki dan Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10 (2).
- Wulandari, P., Arifianto, & Sekarningrum, D. (2018). Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat dengan Campuran Garam dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Podorejo RW 8 Ngaliyan. *Keperawatan*, 7 (1), 43–47.
- Wulandarie, Y. (2018). *Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny “D” dengan Kehamilan Normal Masalah Bengkak Pada Kaki di PMB Sri Indah Wahyuningsih Amd. Keb Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika Jombang.
- Zaenatushofi, Z., & Sulastri, E. (2019). Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur untuk Mengurangi Edema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Supriyatin, Amd. keb. *URECOL: Kolokium Penelitian Universitas*.
- Zemita, M., Susilawati, E., & Yanti. (2021). *Perbandingan Efektifitas Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Derajat Edema Kaki Fisiologis Ibu Hamil Trimester*. <http://repositori.pkr.ac.id/1744/18>.
- Zulfitriyani, R. (2020). *Pengembangan Standar Operasional Prosedur (SOP) Intervensi Terapi Rendam Air Hangat pada Ibu Hamil Trimester III dengan Masalah Keperawatan Kelebihan Volume Cairan Berupa Edema Kaki*. Akademi Keperawatan Pelni Jakarta