

PENERAPAN KOMBINASI *FOOT MASSAGE* DAN RENDAM AIR HANGAT CAMPUR KENCUR TERHADAP PENURUNAN EDEMA KAKI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARO PEMATANGSIANTAR

Faisal Rasydi Sahputra *¹
Yohanna Adelina Pasaribu ²

^{1,2}Akademi keperawatan Kesdam I/ Bukit Barisan Pematangsiantar
*e-mail: faisalrasydisahputra@gmail.com

Abstrak

Kehamilan adalah suatu proses dimulai dari konsepsi sampai dengan persalinan hingga lahirnya janin. World Health Organization (WHO) menyebutkan ibu hamil yang mengalami edema kaki di dunia sekitar 75% atau 91.425.000 orang. Salah satu cara mencegahnya dengan melakukan pijat dan perendaman kaki menggunakan air hangat campur kencur untuk mengurangi edema yang berkelanjutan. Tujuan penulisan diharapkan mahasiswa mampu memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami edema kaki fisiologis. Desain penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif melalui studi kasus. Subjek penelitian adalah 2 ibu hamil trimester III dengan edema kaki di wilayah kerja Puskesmas Karo, Pematangsiantar. Klien I tanggal 05 Mei sampai 12 Mei 2025 dan klien II 27 Mei sampai 31 Mei 2025. Instrumen penelitian sesuai dengan SOP, pengkajian maternitas dan lembar observasi edema. Penelitian dilakukan selama 5 hari terhadap 2 responden, klien I dari derajat edema 3+ setelah dilakukan terapi kombinasi foot massage dan rendam air hangat campur kencur menjadi derajat edema 2+ begitu juga klien II dari derajat edema 2+ menjadi derajat edema 1+. Penerapan kombinasi foot massage dan rendam air hangat campur kencur efektif menurunkan edema kaki pada ibu hamil trimester III. Sebaiknya penerapan kombinasi foot massage dan rendam air hangat campur kencur dapat diterapkan untuk menurunkan edema kaki pada ibu hamil trimester III dirumah maupun puskesmas..

Kata kunci: Ibu hamil, Foot massage, Air Hangat, Kencur, Edema

Abstract

Pregnancy is a process that begins with conception and continues through labor until the birth of the baby. The World Health Organization (WHO) states that around 75% of pregnant women worldwide—approximately 91,425,000 individuals—experience foot edema. One method to prevent this condition is by performing foot massage and soaking the feet in warm water mixed with kencur (aromatic ginger), which can help reduce ongoing edema. The purpose of this writing is to enable students to provide appropriate nursing care for third-trimester pregnant women experiencing physiological foot edema. The research design used is quantitative with a descriptive approach through a case study. The subjects of the study were two third-trimester pregnant women experiencing foot edema in the working area of Karo Public Health Center, Pematangsiantar. The first client was observed from May 5 to May 12, 2025, and the second client from May 27 to May 31, 2025. The research instruments used followed the Standard Operating Procedures (SOP), including maternity assessment forms and an edema observation sheet. The study was conducted over a period of 5 days involving 2 respondents. Client I initially presented with grade 3+ edema, which decreased to grade 2+ after receiving a combination therapy of foot massage and warm water soaking with kencur. Similarly, Client II showed a reduction from grade 2+ edema to grade 1+ following the same treatment. The application of a combination of foot massage and warm water soak with kencur has been proven effective in reducing foot edema in third-trimester pregnant women. It is recommended that the combination of foot massage and warm water soak with kencur be applied as a method to reduce foot edema in third-trimester pregnant women, both at home and in community health centers (Puskesmas).

Keywords: Pregnant women, Foot massage, Warm water, Galangal, Edema

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses dimulai dari konsepsi sampai dengan persalinan hingga lahirnya janin. Normal lamanya kehamilan yaitu dihitung dari hari pertama haid terakhir selama 280 hari sampai 40 minggu atau 9 bulan 7 hari. Kehamilan normal merupakan kehamilan yang

tidak mengalami gejala-gejala atau kelainan maupun komplikasi selama usia kehamilan (Kurniasih, 2022).

Menurut BMC (Bio-Med Central) Pregnancy and Childbirth (2023) sebanyak 121,9 juta orang ibu hamil didunia (Salari et al, 2023) dan pada tahun 2020, World Health Organization (WHO) menyebutkan ibu hamil yang mengalami edema kaki di dunia sekitar 75% atau 91.425.000 orang dan menduduki posisi kedua keluhan terbanyak ibu hamil (Putri & Agustin, 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2024 di Eropa Timur dan Asia Selatan mencapai keseluruhan terbesar dalam rasio kematian ibu Maternal Mortality Rate (MMR): masing-masing sebesar 70% (dari MMR 38 menjadi 11) dan 67% (dari MMR 408 menjadi 134), di Afrika Sub-Sahara dan Asia Selatan menyumbang sekitar 87% (253.000 orang) dari perkiraan kematian ibu global pada tahun 2020. Sekitar 70% kematian ibu (202.000 orang) terjadi di Afrika Sub-Sahara, sementara di Asia Selatan kematian ibu sekitar 16% (47.000 orang). Secara keseluruhan, MMR di negara-negara paling tidak berkembang menurun sedikit dibawah 50%. Negara-negara berkembang yang terkurung daratan, MMR menurun 50% dari (729 menjadi 368), sedangkan negara-negara berkembang di kepulauan kecil, MMR menurun sebesar 19% (dari 254 menjadi 206).

Pembengkakan kaki yang sering terjadi selama kehamilan salah satunya disebabkan oleh faktor fisiologis. Pembengkakan fisiologis pada kaki terjadi karena penumpukan natrium (garam) yang berlebihan selama kehamilan. Kelebihan natrium menyerap cairan, sehingga menyebabkan retensi cairan di jaringan tubuh serta sistem kardiovaskuler. Cara mencegah ketidaknormalan dalam kehamilan tersebut yaitu dengan melakukan pijat dan perendaman kaki menggunakan air hangat campur kencur untuk meningkatkan sirkulasi dan mengurangi pembengkakan yang berkelanjutan (Agustiningrum & Azizah, 2024).

Berdasarkan penelitian Handayani & Novikasari (2022) dengan judul "Efektifitas terapi pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur untuk edema kaki pada ibu hamil trimester III" dengan jumlah sampel 2 responden didapatkan studi kasus dengan hasil bahwa setelah diberikan terapi pijat pada kaki dan melakukan rendam kedua kaki menggunakan air hangat yang dicampur dengan kencur pada ibu hamil trimester ke tiga mengalami penurunan pada kakinya yang bengkak. Sebelum dilakukan terapi lingkaran kaki klien 26 cm dengan pitting edema 0.7 cm dan setelah dilakukan terapi selama 5 hari terdapat perubahan pada kaki menjadi 23 cm dengan pitting edema 0.2 cm.

Hasil yang sama juga di dapatkan dari penelitian Yanti, et al (2020) yaitu sebelum dilakukan pemijatan edema kaki pada ibu hamil trimester 3 kurang lebih 23,30 cm dan setelah dilakukan terapi kurang lebih menjadi 22,30 dengan nilai minimum pretest 21 cm dan maksimum 26 cm dan nilai minimum pada saat posttest adalah 20 cm dan maksimum 24 cm dengan hasil uji T yaitu p value = 0,00 dan disimpulkan bahwa penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur efektif untuk mengurangi edema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester 3 yang belum mendapatkan pengobatan apapun.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik mengangkat kasus tersebut sebagai karya tulis ilmiah dengan judul "Penerapan Kombinasi Foot Massage dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Penurunan Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Karo Pematangsiantar"

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif melalui pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Karo Pematangsiantar melalui kunjungan rumah warga, klien I berada di Jl. Diponegoro No 33 dan klien II terletak di Jl. Diponegoro Gg. Koprak No 11. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Karo Pematangsiantar. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak dua responden yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami edema pada kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Karo Pematang Siantar. Penelitian ini dilaksanakan pada klien I Pada tanggal 05 Mei 2025 sampai 12 Mei 2025 dan klien II pada tanggal 27 Mei 2025 sampai 31 Mei 2025. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu Ibu hamil trimester III yang terdaftar di Wilayah Kerja Puskesmas Karo

Pematangsiantar, pasien adalah ibu hamil trimester III yang mengalami edema pada kaki dengan usia 20-30 tahun, pasien dalam keadaan sadar, pasien kooperatif, pasien yang bersedia ikut serta dalam penelitian Instrument yang digunakan yaitu Standar operasional prosedur (SOP), format pengkajian ibu hamil dan lembar observasi, pitting edema, pengukur waktu, penggaris, termometer air

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis melakukan asuhan keperawatan melalui kunjungan rumah Ny. S dan Ny. M yang dilaksanakan selama 3 hari dengan penerapan kombinasi foot massage dan rendam air hangat campur kencur terhadap penurunan edema kaki pada klien I yaitu Ny. S berada di Jl. Melanthon Siregar Gg. Mulia No. 4 pada tanggal 29 April sampai 2 Mei 2025 dan klien II yaitu Ny. M dengan rumah yang terletak di Jl. Pematang Gg. Kolam Detis No. 6 pada tanggal 15 Mei sampai 17 Mei 2025. Penulis akan membahas kesesuaian dan kesenjangan yang terdapat pada tinjauan teoritis yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Pengkajian

Berdasarkan hasil wawancara dan pemeriksaan fisik yang dilakukan pada klien I yaitu Ny. N diperoleh data bahwa klien berusia 29 tahun dengan status obstetrik G1P0A0H0 dan usia kehamilan 38 minggu mengeluhkan nyeri dibagian punggung sejak usia kehamilan 32 minggu dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang), dirasakan seperti ditusuk-tusuk, nyeri hilang timbul dengan durasi 4-5 menit, sedangkan pengkajian pada klien II yaitu Ny. D berusia 24 tahun dengan status obstetrik G2P1A0H1 dan usia kehamilan 35 minggu mengeluhkan nyeri punggung sejak usia kehamilan 33 minggu dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang), dirasakan seperti ditusuk-tusuk, nyeri hilang timbul dengan durasi 2-3 menit.

Hal ini sesuai dengan hasil pengkajian dalam penelitian yang dilakukan oleh Silvanna & Megasari (2022) ditemukan keluhan klien merasakan nyeri punggung sejak memasuki trimester ke III di usia kehamilan 32 minggu, ibu juga mengatakan nyeri punggung yang dirasakan membuat tidak nyaman dan juga mengganggu aktivitas sehari hari dengan skala nyeri 8 (nyeri sedang) dan penelitian yang dilakukan Rossi & Sahputri (2022) juga menemukan keluhan klien mengalami nyeri punggung selama kehamilan trimester III yaitu pada saat bangun tidur dan ketika berdiri setelah duduk. dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang).

2. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian, pemeriksaan fisik dan analisa data yang telah dilakukan maka ditegakkan diagnosa keperawatan sesuai dengan masalah yang ada pada klien I dan klien II yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis.

Hal ini sejalan dengan temuan dari Kurniawaty, Suherwin, Arisandy & Mahmudah (2024) menyatakan bahwa diagnosa keperawatan yang ditemukan pada kedua pasien adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologi. Ditemukannya diagnosa keperawatan pada kedua pasien karena dari hasil pengkajian pasien mengatakan nyeri pada punggung, nyeri hilang timbul dan nyeri datang ketika beraktivitas dan skala nyeri 6.

3. Intervensi Keperawatan

Berdasarkan standar intervensi keperawatan indonesia (SIKI) dan standar luaran keperawatan indonesia (SLKI), dimana intervensi (perencanaan) keperawatan dalam manajemen nyeri mencakup tindakan observasi yaitu identifikasi lokasi, karakteristik, frekuensi, durasi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi respon nyeri non verbal, identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, tindakan terapeutik yaitu berikan teknik non farmakologi endorphen massage untuk mengurangi rasa nyeri, kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri, pertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakan nyeri, dan tindakan edukasi yaitu jelaskan penyebab dan pemicu nyeri, jelaskan strategi meredakan nyeri, anjurkan memonitor secara mandiri, ajarkan teknik non farmakologi endorphen massage untuk mengurangi rasa nyeri kepada suami, dan tindakan kolaborasi yaitu kolaborasi pemberian analgetik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawaty, Suherwin, Arisandy & Mahmudah (2024) yaitu intervensi yang telah disusun berdasarkan diagnosa keperawatan yang ditemukan pada kedua responden adalah observasi : (1) Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi,

frekuensi kualitas, intensitas nyeri, (2) Identifikasi skala nyeri (3) Terapeutik dengan memberikan terapi nonfarmakologi berupa endorphin massage.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan utama dalam penelitian ini yaitu penerapan endorphin massage kepada kedua klien di setiap tempat tinggal klien. Tindakan ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut, peneliti melakukan endorphin massage kepada kedua klien pada hari pertama, kemudian dilanjutkan dengan mengevaluasi tingkat nyeri yang dirasakan kedua klien, begitu juga pada hari kedua hingga hari kedua hingga hari ketiga. Endorphin massage dilakukan dengan durasi 30 menit, dilakukan 1 kali sehari pada punggung ibu hamil. Instrumen yang digunakan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) endorphin massage dan menggunakan lembar observasi nyeri Numeric Rating Scale sebelum dan sesudah tindakan. Ibu hamil sebelum tindakan dikaji skala nyerinya lalu diberikan endorphin massage selama 30 menit yang dilakukan oleh peneliti. Kemudian mengevaluasi skala nyeri kembali.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawaty, Suherwin, Arisandy & Mahmudah (2024) menyebutkan bahwa sebelum melakukan endorphin massage, peneliti mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, dan skala nyeri kemudian melakukan terapi endorphin massage selama 30 menit dalam 3 hari berturut-turut. Setelah itu dilakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS)

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi dalam asuhan keperawatan ini bertujuan untuk mengetahui hasil tindakan dan perubahan kondisi klien setelah dilakukan implementasi endorphin massage dengan membandingkan hasil dan luaran keperawatan serta kriteria hasil. Data yang diperoleh saat melakukan evaluasi selama 3 hari dan didapatkan hasil evaluasi nyeri punggung menurun pada klien I dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan) dan pada klien II dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan).

Hasil evaluasi dalam penelitian ini sejalan dengan evaluasi dalam penelitian Kurniawaty, Suherwin, Arisandy & Mahmudah (2024) pada kedua pasien didapatkan terjadi penurunan skala nyeri, pada pasien 1 skala nyeri 6 menjadi 2, dan pada pasien 2 skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 1, artinya endorphin massage dapat mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada tujuan laporan kasus dengan asuhan keperawatan pada Ny. N dan Ny. D dengan tindakan manajemen nyeri untuk menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Karo Pematangsiantar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan endorphin massage efektif menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A. Y., Meysetri, F. R., Herayono, F., Fransisca, D., & Manila, H. D. (2022). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Media Saintika*, 13(1), 297–306. Diakses tanggal 22 November 2024. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/medika/article/view/1398>
- Ekajayanti, P. P. N., Parwati, N. W. M., Astiti, N. K. E., & Lindayani I. K. (2021). *Pelayanan Kebidanan Komplementer*. Aceh: Syiah Kuala University Press. Diakses tanggal 26 Oktober 2024. https://books.google.co.id/books?id=9kpKEAAAQBAJ&pg=PA102&dq=endorphin+massage+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjepLrdzqujAxUrSGwGHTzrLxI4ChDoAXoECAQQAww#v=onepage&q=endorphin%20massage%20adalah&f=false
- Hadriani., Pawestri, N., Marbun, A. H., Muliani., Ningsi, A., Adam, Y., Widiatami, T., Isnina., Kusmiyati., Manik, R., Deowali, S. H., Lilis, D. N., Latief, N., Dewi, N. R., & Montolalu, A. (2024). *Keterampilan Praktik Kebidanan*. Jawa Tengah: PT Media Pustaka Indo. Diakses tanggal 12 November 2024. <https://books.google.co.id/books?id=EYApEQAAQBAJ&pg=PA29&dq=konsep+nyeri&hl=>

- id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwj7vp2A3NaJAxWySWwGHYNFCsi4FBDoAXoECAsQAw#v=onepage&q=konsep%20nyeri&f=false
- Kurniawaty., Suherwin., Arisandy. W., & Mahmudah, S. (2024). Penerapan Endorphin Message Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(2), 139-150. Diakses tanggal 21 Mei 2025. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/126>
- Puspasari, H. (2019). Pengaruh Endorphin Massage pada Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 4(3). Diakses pada tanggal 6 November 2024. <https://jurnal.ilmiahindonesia.ac.id/index.php/ners>
- Rohma, A. C., & Rejeki, S. (2023). Implementasi Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimeter III. *Ners Muda*, 4(1), 96. Diakses tanggal 22 November 2024. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.11669>
- Rossi, R. R., & Saputri, E.M. (2022). Asuhan Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Dengan Pemberian Kompres Hangat Dan Pijat Endorphin. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(1), 64–68. Diakses tanggal 22 November 2024. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol2.iss1.579>
- Sari, R. M., Ramadhaniati, Y., & Inaryani, D. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Tm III di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutritionist, Midwevery, Environment, Dentist)*, 15(1), 22-29. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.11669>
- Silvana, S., & Megasari, K. (2022). Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jubida*, 1(1), 41–47. Diakses tanggal 22 November 2024. <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i1.104>
- WHO. (2023). Maternal Mortality. Diakses tanggal 9 Januari 2025. <https://www-who-int.translate.google/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>