



## Hubungan Rendaman Air Hangat dengan Garam dalam Pengurangan Bengkak Kaki pada Ibu Hamil

Amin Rahayu<sup>1</sup>, Nevi Susianty<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

[200206006@student.umri.ac.id](mailto:200206006@student.umri.ac.id)<sup>1</sup>, [nevisusianty@umri.ac.id](mailto:nevisusianty@umri.ac.id)<sup>2</sup>

**Abstract:** Swelling of the legs in third trimester pregnant women can result in edema. Edema or swelling is a common condition experienced by pregnant women, especially in the second and third trimester. Edema can cause kidney failure, physical fatigue, chronic heart disease, joint disease, excessive salt intake. So that optimal healing is needed in pregnant women who experience edema. This type of research is descriptive with a case study approach. The research subjects were normal third trimester pregnant women conducted by Mrs. R at Pekanbaru Sejahtera Clinic. This research was conducted from June to July 2023. Data collection techniques used interviews, observations, physical examinations, and documentation studies. Data analysis compares theory with field practice. This study used primary data and secondary data. Based on the services performed, it was found that the foot swelling in Mrs. R had decreased. It is recommended for the mother to soak both feet for approximately 5 minutes.

**Keywords:** Edema, warm water and salt damping, pregnant women

**Abstrak:** Pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester ketiga dapat berakibat pada edema. Edema atau pembengkakan adalah kondisi yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Edema dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal, kelelahan fisik, jantung kronis, penyakit sendi, asupan garam berlebihan. Sehingga dibutuhkan penyembuhan optimal pada ibu hamil yang mengalami edema. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah ibu hamil normal trimester III yang dilakukan oleh Ny R di Klinik Pekanbaru Sejahtera. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni sampai dengan Juli 2023. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. Analisis data membandingkan teori dengan praktik lapangan. Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Berdasarkan pelayanan yang dilakukan didapatkan bahwa pembekakan kaki pada Ny. R sudah berkurang. Disarankan bagi ibu untuk merendam kedua kaki kurang lebih selama 5 menit.

**Kata kunci:** Edema, redaman air hangat dan garam, ibu hamil

### 1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses pembuahan atau penyatuan sperma dan sel telur diikuti dengan nidasi atau implantasi (Ningtiyas et al., 2020). Kehamilan merupakan suatu proses alami dimana hasil pembuahan (pertemuan sel telur dan sperma) terdapat di dalam rahim. Kehamilan ini dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester pertama yang berlangsung selama 12 minggu yaitu. dari minggu pertama sampai minggu ke 12, trimester kedua berlangsung selama 15 minggu yaitu. dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27 dan trimester ketiga berlangsung selama 13 minggu. . yaitu dari minggu ke 28 hingga minggu ke 40 (Nugroho, T., 2014).

Pada kehamilan trimester akhir pada ibu akan mengalami peningkatan retensi cairan ini berhubungan dengan perubahan fisik sehingga semakin membesarnya uterus seiring dengan penambahan berat badan janin dan usia kehamilan. Selain itu, peningkatan berat badan akan menambah beban kaki untuk menopang tubuh ibu. Keadaan ini akan memicu terjadinya

gangguan sirkulasi pada pembuluh darah balik di kaki yang berdampak pada munculnya edema (Sepriani, 2023).

Edema atau pembengkakan adalah kondisi yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Hal ini biasanya disebabkan oleh penumpukan cairan dalam jaringan tubuh yang dapat dipicu oleh beberapa faktor, termasuk pola aktivitas ibu yang kurang. Untuk mengurangi terjadinya edema, salah satu langkah yang disarankan adalah mengikuti pelayanan sesuai standar yang ditetapkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No. 21 Tahun 2021, Pasal 13. Terjadinya edema pada ibu hamil dapat memicu terjadinya penyakit patologis dan dapat menjadi indikator penyakit kronis. Beberapa penyakit yang dapat disebabkan oleh edema yaitu penyakit gagal ginjal, kelelahan fisik, jantung kronis, penyakit sendi, asupan garam berlebihan.

Penyakit edema dapat disembuhkan dengan metode peredaman kaki dalam air hangat yang dicampur garam, yang efektif membantu mengurangi pembengkakan pada ibu hamil. Rendam kaki dalam air hangat sangat mudah dilakukan oleh semua orang, dimana tidak membutuhkan biaya yang mahal dan tidak ada efek samping pemakaian yang berbahaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Elvi Sepriani pada tahun 2023 mengungkapkan bahwa air hangat dan garam dapat menyembuhkan penyakit edema dan mengurangi pembengkakan pada kaki ibu hamil dengan proses sembuh dari penyakit edema kurang dari satu minggu. Senam hamil dan olahraga ringan seperti jalan kaki dipagi hari juga dapat mengurangi penyakit edema.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Riyen Sari Manullang et al., (2022) yang mengungkapkan bahwa penggunaan air hangat dan garam pada ibu hamil menunjukkan bahwa ada efektifitas dapat mengurangi pembengkakan derajat edema pada ibu hamil trimester III dengan nilai p value 0,000, terdapat penurunan derajat edema.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh penggunaan air hangat dan garam yang direndam pada kaki ibu hamil trimester ketiga apakah memiliki dampak yang positif dalam pengurangan edema atau tidak. Dengan judul penelitian **"Hubungan Rendaman Air Hangat Dengan Garam Dalam Pengurangan Bengkak Kaki Pada Ibu Hamil"**.

## **2. METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Jenis penelitian kualitatif menurut Yusanto (2019) adalah penelitian kualitatif memiliki ragam dalam pendekatannya sehingga dapat disesuaikan dengan objek yang

diteliti. Hal ini sejalan dengan penjelasan Yulianty & Jufri (2020) yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif dalam menganalisis data harus dilakukan dengan teliti sehingga mampu menjelaskan data dan menjadi penelitian yang layak. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. Analisis data membandingkan teori dengan praktik lapangan dengan observasi penelitian dilakukan atas izin pasien terhadap Ny. R.

Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil wawancara dan Observasi langsung di lapangan dan data sekunder diperoleh dari studi pustaka dari penelitian sebelumnya dan dokumen rumah sakit. Lokasi penelitian dilakukan di Klinik Sejahtera Pekanbaru Jl. Bakti Permai VIII No. 27 Labuhh Baru, Kec. Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Riau. Jendral Sudirman Nomor 410, Wonorejo, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru, Riau 27511. Penelitian dilakukan pada 21 Mei 2023 sampai dengan Juni 2023.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan memperoleh hasil

**Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Fisik**

Nama	Ny. R
Usia	32 Tahun
Berat badan	40 kg sebelum hamil, 48 kg akhir kehamilan
Tinggi badan Ny. R	156 cm
LILA	25 cm
Tekanan darah Ny. R	1. 119/79 mmHg pada kunjungan kehamilan ke-1 2. 121/88 mmHg kunjungan kehamilan ke-2
TFU Ny R	Tiga jari dibawah prosessus xyfoideus
Tafsiran berat janin	3565 gram
Denyut jantung janin	Berkisar antara 131-141 x/menit

Hasil pemeriksaan fisik pada Ny.R dalam batas normal dan pada masa kehamilan Ny. R mengalami keluhan gangguan saat buang air kecil (BAK) pada malam hari dan bengkak pada kaki,yang kemudian dilakukan rendam air hangat menggunakan garam oleh peneliti. Dan peneliti juga menganjurkan ibu untuk mengulangi kembali anjuran tersebut di rumah selama 10-15 menit. Kurang dari satu minggu pembengkakan pada kaki Ny.R mengalami pengurangan. Ny. R juga dianjurkan untuk olahraga ringan dipagi dan sore hari seperti jalan santai agar membantu pengurangan pembengkakan kaki pada kaki Ny.R.



**Gambar 1. Pembuatan Redaman Air Hangat Dan Garam**

**Sumber : Dokumentasi Pribadi**



**Gambar 2. Proses Redaman Kaki Terhadap Ibu Hamil**

**Sumber : Dokumentasi Pribadi**

Damarsanti (2018) mengatakan kaki yang direndam dalam air hangat dan garam akan mengalami perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga menyebabkan pembuluh darah menjadi lebar dan ketegangan otot menurun maka peredaran darah lancar. Teori ini sejalan dengan penyembuhan edema pada Ny.R yang mengalami edema pada kehamilan trisemester

ketiga dan sembuh dalam kurang waktu satu minggu dengan merendam kaki dalam air hangat 10-15 menit tiap hari dan melakukan olahraga ringan kehamilan dengan jalan santai pagi dan siang hari. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riyen Sari Manullang et al., (2022) yang melakukan penelitian terhadap 15 orang hamil yang mengalami kondisi edema, selama 7 hari melakukan peredaman kaki dengan air hangat dan garam selama 15 menit mengalami pengurangan pembengkakan pada kaki hingga pada sembuh dari edema.

#### 4. KESIMPULAN

Trimester III di klinik sejahtera pekanbaru, dilakukan pada Ny. R dengan menggunakan metode rendam air hangat yang dicampur dengan garam, bertujuan untuk mengurangi oedema pada kaki. Pendekatan yang digunakan dalam dokumentasi adalah SOAP (Subjektif, Objektif, Assessment, dan Plan). Penulis memulai dengan mengumpulkan data dan meminta persetujuan pasien untuk berkolaborasi, sehingga proses ini berjalan tanpa kendala. Pada pemeriksaan pertama, Ny. M, yang berada pada usia kehamilan 37 minggu, mengalami oedema fisiologis. Setelah melakukan asuhan kebidanan selama 2 hari berturut-turut, hasil yang diperoleh menunjukkan penurunan signifikan pada bengkak dan oedema di kaki pasien.

#### 5. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada klinik sejahtera, pasien/ibu hamil, universitas muhammadiyah riau serta ibu-ibu dosen prodi D-III Kebidanan yang telah memberikan dukungan dalam penelitian ini.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Damarsanti, P., Anggraini, R., & Setianingsih, S. (2018). Effect Soak Feet With Warm Water To Level Of Anxiety In Pregnant Women Trimester III Pegandon Kendal Public Health Center. *Nurscope: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 4(1), 1-9.
- Manullang, R. S., Rahmania, S., Mentalina, F., & Karo, M. B. K. (2022). EFEKTIVITAS MERENDAM KAKI DIAIR GARAM UNTUK MENURUNKAN DERAJAT EDEMA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Binawan Student Journal*, 4(2), 28-33.
- Ningtiyas, I. R., Meinawati, L., & Mildiana, Y. E. (2020). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny L dengan Kehamilan Normal Di PBM Siti Zulaikah, SST Desa Jogoroto Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 17-22. <https://doi.org/10.35874/jib.v10i1.728>
- Nugroho, T., D. (2014). Buku ajar asuhan kebidanan nifas (askeb 3). Nuha Medika

- Sepriani, E. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu tentang Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam dalam Menurunkan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 2591-2598.
- Yulianty, P. D., & Jufri, A. (2020). Perdebatan empiris: Prinsip metode kualitatif dan kuantitatif untuk penelitian sosial ekonomi. *Value: Jurnal Manajemen dan Akuntansi*, 15(2), 164-172.
- Yusanto, Y. (2020). Ragam pendekatan penelitian kualitatif. *Journal of scientific communication (jsc)*, 1(1).