

Efektivitas Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Pembengkakan Kaki pada Ibu Hamil Trimester III

Nevi Susianty^{1*}, Sarah Fitria¹

¹Prodi Kebidanan Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

ARTICLE INFORMATION

Received: Dec, 1, 2025

Revised: Dec, 10, 2025

Available online: Dec, 31, 2025

KEYWORDS/KATA KUNCI

Edema, Air Hangat, Ibu Hamil

CORRESPONDENCE

E-mail: nevisusianty@umri.ac.id

A B S T R A C T

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 PMB Bdn. Silvi Ayu, S. Keb. 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.

INTRODUCTION

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 minggu ke 13 hingga minggu ke 27 dan trimester ketiga berlangsung selama 13 minggu yaitu minggu ke 28 hingga minggu ke 40 (Hutabara et al., 2023).

Pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III merupakan kondisi yang sering terjadi akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Pembengkakan atau edema pada ekstremitas bawah umumnya disebabkan oleh peningkatan volume cairan tubuh, tekanan uterus yang membesar terhadap pembuluh darah vena, serta perubahan hormonal yang menyebabkan retensi cairan.

Kondisi ini biasanya muncul pada trimester kedua hingga trimester ketiga dan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil.

Edema pada kehamilan dapat menyebabkan ketidaknyamanan, rasa berat pada kaki, kelelahan fisik, gangguan aktivitas sehari-hari, hingga menurunkan kualitas istirahat ibu hamil. Apabila tidak ditangani dengan baik, pembengkakan yang berlebihan dapat berkaitan dengan gangguan kesehatan seperti hipertensi kehamilan, gangguan sirkulasi darah, maupun komplikasi lain yang membahayakan kondisi ibu dan janin.

Penelitian yang dilakukan oleh Elvi Sepriani pada tahun 2023 (Sepriani, 2023) mengungkapkan bahwa air hangat dan garam dapat menyembuhkan penyakit edema dan mengurangi pembengkakan pada kaki ibu hamil dengan proses sembuhd ari penyakit

edema kurang dari satu minggu. Senam Hamil dan olahraga ringan seperti jalan kaki dopagi hari juga dapat mengurangi penyakit edema.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Manullang tahun 2022 (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.

Penanganan edema pada ibu hamil dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang mudah dilakukan, aman, dan efektif adalah terapi rendam kaki menggunakan air hangat. Terapi air hangat dipercaya mampu meningkatkan sirkulasi darah, memberikan efek relaksasi pada otot, mengurangi ketegangan pada pembuluh darah, serta membantu mengurangi pembengkakan pada kaki ibu hamil.

Rendam kaki air hangat juga dapat memberikan efek nyaman dan rileks sehingga membantu mengurangi rasa pegal serta meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Pemberian terapi ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan waktu yang relatif singkat dan biaya yang terjangkau (Ariyani et al., 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai penerapan terapi rendam kaki air hangat untuk membantu mengurangi pembengkakan pada ibu hamil trimester III di PMB Bdn. Silvi Ayu, S. Keb Pekanbaru.

METHOD

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada satu ibu hamil trimester III, yaitu Ny. R yang mengalami pembengkakan pada kedua kaki. Penelitian dilakukan di PMB Silvi Ayu pada bulan Juni sampai dengan Juli 2024.

Metode deskriptif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu keadaan, fenomena, maupun kejadian yang terjadi secara sistematis dan faktual sesuai kondisi sebenarnya. Penelitian deskriptif tidak bertujuan untuk membandingkan ataupun mencari hubungan sebab akibat, melainkan berfokus pada pemaparan secara rinci mengenai objek yang diteliti (Widodo, 2021).

Dalam penelitian ini, metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi ibu hamil trimester III yang mengalami pembengkakan pada kedua kaki serta penerapan terapi rendam kaki air hangat sebagai upaya membantu mengurangi edema selama kehamilan. Pendekatan studi kasus memungkinkan peneliti melakukan pengkajian mendalam terhadap satu subjek penelitian sehingga proses asuhan kebidanan, tindakan yang diberikan, serta perkembangan kondisi ibu dapat dijelaskan secara lebih rinci dan menyeluruh.

RESULT AND DISCUSSION

Penelitian dilakukan pada Ny. R berusia 32 tahun, ibu hamil trimester III yang mengalami pembengkakan pada kedua kaki. Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik ditemukan adanya edema ringan pada kedua kaki. Kondisi tersebut merupakan salah satu keluhan yang umum dialami ibu hamil trimester III akibat peningkatan tekanan pada pembuluh darah vena dan retensi cairan tubuh selama masa kehamilan. Peneliti memberikan edukasi kepada Ny. R bahwa

Pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan yang sering dialami akibat adanya perubahan fisiologis selama kehamilan. Kondisi ini terjadi karena peningkatan volume cairan tubuh, tekanan uterus yang semakin membesar pada vena panggul dan vena cava, serta terhambatnya aliran darah balik dari ekstremitas bawah. Keadaan tersebut menyebabkan cairan menumpuk pada jaringan di area tungkai, terutama pada punggung kaki dan pergelangan kaki, sehingga menimbulkan edema. Pada umumnya pembengkakan ini bersifat normal atau fisiologis selama kehamilan. Namun, kondisi tersebut perlu mendapat perhatian apabila disertai tanda lain seperti tekanan darah tinggi, pembengkakan pada wajah dan tangan, sakit kepala berat, serta gangguan penglihatan karena dapat menjadi tanda terjadinya preeklamsia (Arisman et al., 2024).

Selanjutnya peneliti menganjurkan ibu untuk merendam kakinya yang bengkak dengan air hangat karena Terapi rendam kaki menggunakan air hangat merupakan salah satu metode komplementer yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III. Mekanisme terapi ini yaitu dengan meningkatkan pelebaran pembuluh darah perifer (vasodilatasi) sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan penumpukan cairan pada bagian ekstremitas bawah dapat berkurang (Suryati, 2024). Peneliti juga menyampakakan kepada Ny. R rendam kaki menggunakan air hangat dilakukan selama kurang lebih 15–20 menit setiap kali pelaksanaan. Air yang digunakan memiliki suhu sekitar 37–39°C, yaitu dalam keadaan hangat dan tetap nyaman saat terkena kulit serta tidak terlalu panas. Terapi ini biasanya dilakukan satu kali dalam sehari, terutama pada sore hingga malam hari karena pada waktu tersebut pembengkakan pada kaki cenderung lebih terasa (Yanti et al., 2020).

Selanjutnya Ny. R mengikuti anjuran yang diberikan peneliti dengan melakukan terapi

rendam kaki menggunakan air hangat secara rutin. Pada hari pertama pelaksanaan terapi, Ny. R menyampaikan bahwa pembengkakan pada kakinya masih terasa dan belum mengalami banyak perubahan. Namun, setelah melakukan rendam kaki air hangat selama satu minggu, Ny. R mengatakan bahwa kondisi kakinya sudah jauh lebih membaik dan rasa tidak nyaman akibat pembengkakan mulai berkurang. Hal tersebut terjadi karena terapi rendam kaki air hangat dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperlancar aliran balik vena, serta memberikan efek relaksasi pada pembuluh darah dan otot di area tungkai. Dengan lancarnya peredaran darah, penumpukan cairan pada ekstremitas bawah menjadi berkurang sehingga edema pada kaki perlahan menurun. Selain itu, sensasi hangat dari air juga membantu memberikan rasa nyaman dan mengurangi rasa pegal yang sering dirasakan ibu hamil trimester III (Ariyani et al., 2022).

Selain merendam kaki dengan air hangat peneliti juga menganjurkan Ny. R untuk dapat melakukan Selain melakukan terapi rendam kaki air hangat, terdapat beberapa cara lain yang dapat membantu mengurangi pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III. Ibu hamil dianjurkan untuk menghindari berdiri atau duduk terlalu lama karena dapat menghambat sirkulasi darah pada tungkai. Saat beristirahat, kaki sebaiknya diposisikan lebih tinggi dengan bantuan bantal agar aliran balik vena menjadi lebih lancar dan penumpukan cairan berkurang. Posisi tidur miring ke kiri juga dianjurkan karena dapat mengurangi tekanan uterus pada vena cava sehingga peredaran darah menjadi lebih baik. Selain itu, ibu hamil dapat melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan santai atau senam hamil untuk membantu melancarkan sirkulasi darah. Penggunaan pakaian yang longgar dan nyaman, mencukupi kebutuhan cairan tubuh, serta mengurangi konsumsi makanan tinggi garam juga dapat membantu mengurangi edema. Pijatan ringan pada kaki pun dapat dilakukan untuk memberikan rasa nyaman sekaligus membantu memperbaiki aliran darah pada ekstremitas bawah (Nurshea et al., 2024).

CONCLUSION

Penerapan terapi rendam kaki menggunakan air hangat pada Ny. R terbukti membantu mengurangi pembengkakan pada kaki selama kehamilan trimester III. Intervensi ini memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan ibu, serta membantu memperlancar sirkulasi darah pada ekstremitas bawah. Terapi rendam kaki air hangat dapat dijadikan sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan efektif dalam membantu mengurangi edema pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ny. R yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini serta kepada PMB Bdn. Silvi Ayu, S. Keb Pekanbaru yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian berlangsung.

REFERENCES

- Arisman, Y., Liesmayani, E., Zulianti, P., & Pardede, D. (2024). The Effect Of Giving Warm Water Immersion Therapy For Oedema Of The Legs Of Pregnant Women Third Trimester At Pratama Clinic Cahaya Lubuk Pakam. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 7.
- Ariyani, F., Fitria, N. E., & Putri, R. E. (2022). Penerapan Asuhan Rendam Air Hangat pada Kaki untuk Mengurangi Bengkak dan Kram pada Kaki Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*.
- Hutabara, V., Sitepu, S., Argaheni, N., Jeniawaty, S., & Kasanah, U. (2023). *Buku Ajar Nifas*. www.mahakarya.academy
- Manullang, Rahmania, & Mentalina. (2022). Efektivitas Merendam Kaki Di air Garam Untuk Menurunkan Derjat Edema pada Ibu Hamil Trimester III. *Binawan Student Journal*.
- Nurshea, Kusumatuti, Farida, N. S., Mardiahningsih, S., & Marlinawati, T. I.

(2024). *Buku Ajar Psikologi Kehamilan, Persalinan dan Nifas*.

- Sepriani. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu tentang Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam dalam Menurunkan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- Suryati, E. (2024). Keefektifan Pijat Kaki dan Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pembelajaran*.
- Widodo, B. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Sistematis & Komprehensif*.
- Yanti, M. D., Purba, T. J., Ariescha, P. A. Y., Manalu, A. B., Siagian, N. 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>