

**PIJAT KAKI DAN RENDAM KAKI AIR HANGAT UNTUK MENGATASI EDEMA  
KAKI PADA IBU HAMIL**

***FOOT MASSAGE AND WARM WATER SOAK TO OVERCOME FOOT EDEMA IN  
PREGNANT WOMEN***

**Arnalista Nur Rahmadani<sup>1</sup>, Nia Risa Dewi<sup>2</sup>, Tri Kesuma Dewi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: [narnalista@gmail.com](mailto:narnalista@gmail.com)

**ABSTRAK**

Proses kehamilan menimbulkan perubahan secara fisik maupun psikologis. Salah satu ketidaknyamanan kehamilan trimester III yaitu edema kaki. Edema disebabkan karena retensi air dan kenaikan tekanan pembuluh darah vena pada bagian kaki, serta penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena sehingga menyebabkan edema fisiologi. Terapi pijat kaki dan rendam air hangat berguna untuk membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang masuk ke jaringan yang mengalami edema. Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat kaki dan rendam kaki air hangat terhadap edema kaki ibu hamil. Rancangan pada penerapan ini menggunakan desain studi kasus dengan dua orang Ibu hamil trimester II dan III. Hasil penerapan derajat edema ibu sebelum dilakukan terapi kedua subyek berbeda yaitu subyek I berada pada edema derajat I dan subyek II berada pada edema derajat II. Setelah dilakukan penerapan derajat edema kedua subyek menurun. Derajat edema kedua subyek menurun untuk subyek I menjadi tidak edema sedangkan subyek II turun menjadi derajat I. Terapi pijat dan rendam kaki air hangat mampu menurunkan derajat edema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester II-III. Perawat perlu memotivasi ibu untuk dapat melakukan terapi ini untuk mengurangi edema kaki fisiologis pada ibu hamil.

Kata Kunci: Edema, Pijat Kaki, Rendam Kaki

**ABSTRACT**

*The process of pregnancy causes physical and psychological changes. One of the discomforts of third trimester pregnancy is leg edema. Edema is caused by water retention and increased venous pressure in the legs, as well as uterine pressure that inhibits venous return, causing physiological edema. Foot massage therapy and warm water soak are useful to help improve blood circulation by widening blood vessels so that more oxygen enters the tissues that experience edema. This application aims to determine the effect of foot massage and warm water foot soak on leg edema in pregnant women. In this application design using a case study design with two pregnant women in trimester II and III. The results of the application of the degree of maternal edema before the therapy of the two subjects were different, namely subject I was at grade I edema and subject II was at grade II edema. After the application of the degree of edema of both subjects decreased. The degree of edema of the two subjects decreased for subject I to no edema while subject II dropped to degree I. Massage therapy and warm water foot soak are able to reduce the degree of physiological leg edema in pregnant women in the II-III trimester. Nurses need to motivate mothers to be able to do this therapy to reduce physiological leg edema in pregnant women.*

Keywords: Edema, Foot Massage, Soak Feet

## PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa dimana tubuh seorang ibu hamil mengalami perubahan fisik, dan perubahan psikologis akibat peningkatan hormone kehamilan. Selama masa kehamilan terjadi penambahan hormon estrogen sebanyak Sembilan kali lipat dan progesterone sebanyak dua puluh kali lipat yang dihasilkan sepanjang siklus menstruasi normal<sup>1</sup>.

Ketidaknyamanan kehamilan trimester III meliputi sering berkemih, konstipasi, wasir, sesak napas, gangguan tidur, nyeri pinggang, pembesaran pembuluh darah kaki-tangan bagian bawah, vulva, dan rektal ketika rahim yang membesar menekan pembuluh nadi paha, bengkak kaki/ edema<sup>2</sup>.

Edema disebabkan karena retensi air dan kenaikan tekanan pembuluh darah vena pada bagian kaki, serta penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena sehingga menyebabkan edema fisiologi, selain itu juga bisa disebabkan karena banyaknya konsumsi garam melebihi kebutuhan dari yang diperlukan menurut WHO yaitu 5 gram atau dua sendok teh perhari<sup>3</sup>.

Gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena yang terjadi pada daerah ekstremitas bawah ibu hamil karena adanya tekanan uterus yang besar pada vena panggul ketika ibu hamil pada posisi duduk

ataupun berdiri dan pada vena kava inferior saat tidur dalam posisi terlentang<sup>4</sup>.

Edema biasanya lebih terasa setelah berdiri lama, karena ada tekanan lebih di pembuluh darah kaki disbanding jika berbaring. Bepergian jarak jauh atau duduk selama waktu yang lama (misalnya di bis, di pesawat) juga bisa memicu pembengkakan<sup>5</sup>.

Edema kaki ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester tiga seperti rasa berat pada kaki dan kram pada malam hari. Pijat kaki dan rendam kaki air hangat diterapkan pada ibu hamil dengan edema kaki atau klien dengan masalah edema kaki. Terapi ini aman dan efektif serta tidak menimbulkan efek samping apapun sehingga layak dilakukan untuk ibu hamil yang mengalami edema kaki fisiologis pada trimester III<sup>6</sup>.

Penatalaksanaan yang dapat membantu suksesnya penerapan terapi yaitu ibu hamil perlu memperhatikan hal-hal yang bisa membantu mengatasi edema kaki fisiologis adalah menghindari penggunaan pakaian ketat karena dapat mengganggu aliran balik vena, mengubah posisi sesering mungkin, menghindari berdiri dalam waktu lama, tidak meletakkan barang diatas pangkuan atau paha karena dapat menghambat sirkulasi, tidur disarankan miring ke kiri, melakukan olahraga atau senam hamil,

melakukan *foot massage* atau pijat kaki, dan merendam kaki di air hangat<sup>7</sup>.

Tujuan penerapan adalah untuk mengetahui pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat terhadap edema kaki ibu hamil

## METODE

Karya tulis ini menggunakan desain studi kasus terkait implementasi pijat kaki dan rendam kaki air hangat untuk mengatasi

edema kaki fisiologis pada ibu hamil Trimester II – III.

Penerapan pijat kaki dan rendam kaki air hangat ini dilakukan di Puskesmas Purwosari Kecamatan Metro Utara pada tanggal 28 Mei – 13 Juli 2024 dengan surat laik etik Nomor: 081/KEPK-LE/AKDW/V/2024. Instrumen penerapan yang digunakan dalam pengumpulan data adalah SOP, leaflet, dan lembar observasi.

## HASIL

### 1. Identitas Responden

Tabel 1 Identitas Responden

No	Identitas	Subyek I	Subyek II
1	Nama	Ny. D	Ny. C
2	Umur	28 tahun	38 tahun
3	Tanggal penerapan	9-13 juli 2024	28 Mei – 1 Juni 2024
4	Pendidikan	SMA	SMA
5	Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Ibu Rumah Tangga
6	Alamat	Batanghari	28 Purwosari
7	Usia kehamilan	27 minggu (trimester II)	35 minggu (trimester III)
8	Paritas	G <sub>2</sub> P <sub>1</sub> A <sub>0</sub>	G <sub>3</sub> P <sub>2</sub> A <sub>0</sub>
9	TD	120/90 mmHg	145/90 mmHg
10	Aktivitas	Sering berjalan-jalan pagi	Jarang untuk beraktivitas
11	Asupan garam	Tidak banyak mengonsumsi makanan tinggi garam	Sering mengonsumsi makanan tinggi garam
12	Penggunaan pakaian dan kaos kaki ketat	Sering menggunakan pakaian ketat	Jarang menggunakan pakaian ketat
13	Berdiri lama	Sering berdiri lama	Sering berdiri dan duduk dalam jangka waktu yang lama
14	Porsi makan	Sedang	Porsi melebihi biasanya
15	Sering kelelahan dalam beraktivitas	Tidak	Selalu

Dari tabel diatas diketahui bahwa kedua subyek memiliki usia dan derajat edema yang berbeda. Subyek I berusia 28 tahun dan berada pada edema derajat I

sedangkansubyek II berusia 38 tahun dan berada pada edema derajat II. Kedua subyek memiliki usia kehamilan yang berbeda dan kebiasaan sehari-hari yang berbeda.

**2. Derajat Edema Ibu hamil trimester II-III Sebelum dan Setelah Penerapan Terapi Pijat Kaki Dan Rendam Kaki Air Hangat**

Tabel 2 Derajat Edema Ibu hamil trimester II-III Sebelum dan Setelah Penerapan Terapi Pijat Kaki Dan Rendam Kaki Air Hangat

Hari	Derajat Edema			
	Subyek I		Subyek II	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Hari ke 1	1	1	II	II
Hari ke 2	1	1	II	II
Hari ke 3	1	1	II	II
Hari ke 4	Tidak edema	Tidak edema	II	I
Hari ke 5	Tidak edema	Tidak edema	I	I

Dari hasil tersebut ditemukan perbedaan penurunan derajat edema ibu sebelum dan sesudah diberi penerapan pijat kaki dan rendam kaki air hangat. Hasil pengkajian sebelum dilakukan penerapan, derajat edema pada subyek I berada pada derajat I sedangkan pada subyek II berada pada derajat II. Setelah

dilakukan penerapan tentang pijat kaki dan rendam kaki terhadap ibu hamil trimester II-III menunjukkan adanya penurunan derajat edema. Derajat edema pada kedua subyek menurun dengan subyek I sudah tidak mengalmai edema sedangkan subyek II turun menjadi edema kaki fisiologis derajat II.

Tabel 3 Rekapitulasi Kegiatan Sehari- hari Ibu Hamil

N O	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Edema	Subyek I		Subyek II	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Sering berdiri dalam jangka waktu yang cukup lama	√		√	
2.	Mengonsumsi sodium dengan jumlah yang emlebihi kebutuhan ibu hamil	√		√	
3.	Sering menggunakan sepatu atau sandal yang sempit		√		√
4.	Sering menggunakan pakaian atau kaos kaki ketat	√			√
5.	Selalu melakukan olahraga	√			√
6.	Terlalu sering melakukan aktivitas sehingga sering kelelahan		√	√	
7.	Makan dalam porsi yang banyak		√	√	

Dari tabel diatas bisa diketahui bahwa terdapat perbedaan dari kebiasaan sehari - hari dari kedua subyek ibu hamil diatas

seperti asupan garam yang di makan dan juga kegiatan sehari – hari kedua subyek.

## PEMBAHASAN

### 1. Kriteria Subyek

#### a. Usia Kehamilan

Kedua subyek dalam penerapan ini yaitu subyek I usia kehamilan 27 minggu dan responden II usia kehamilan 35 minggu. Seiring dengan bertambahnya umur kehamilan edema kaki akan semakin buruk akibat dari berat uterus yang terus membesar yang disebabkan aliran balik vena menjadi terganggu<sup>8</sup>.

Edema pada kehamilan adalah pembengkakan akibat penumpukan cairan berlebih di jaringan, biasanya terjadi pada kaki dan jarang terjadi pada wajah dan tangan. Pembengkakan dapat menandakan perubahan normal tubuh selama kehamilan atau adanya penyakit tertentu<sup>9</sup>.

#### b. Faktor Yang Mempengaruhi Edema

Faktor-faktor yang mempengaruhi edema kaki fisiologis pada ibu hamil yaitu udara di musim panas, berdiri dalam jangka waktu yang terlalu lama, aktivitas panjang dan melelahkan sehari-hari, diet rendah potassium, tingkat asupan sodium melebihi kebutuhan ibu hamil, dan makan berlebih<sup>10</sup>.

Subyek I dengan usia 28 tahun dan usia kehamilan 27 minggu (trimester II) mengalami edema derajat I

sedangkan subyek II dengan usia 38 tahun dan usia kehamilan 35 minggu (trimester III) berada pada derajat edema derajat II mengalami perbedaan terhadap kegiatan sehari – hari yang bisa menyebabkan perbedaan derajat edema pada kaki yaitu penggunaan pakaian ketat yang sering digunakan oleh subyek I, kurangnya olahraga untuk subyek II, subyek II yang lebih banyak mengkonsumsi asupan garam melebihi kebutuhan, dan porsi makan yang berlebihan untuk subyek II, sehingga terjadi perbedaan derajat edema pada kedua subyek akibat kegiatan sehari – hari yang berbeda.

Edema biasanya lebih terasa setelah berdiri lama, karena ada tekanan lebih di pembuluh darah kaki dibanding jika berbaring. Bepergian jarak jauh atau duduk selama waktu yang lama (misalnya di bis, di pesawat) juga bisa memicu pembengkakan. Penyebab tubuh menyimpan air berlebih juga adalah jumlah garam di tubuh. Saat tubuh menyimpan banyak garam, ia juga akan menyimpan lebih banyak cairan sehingga terkadang menyebabkan pembengkakan<sup>11</sup>.

## **2. Derajat Edema Sebelum Implementasi Pijat Kaki Dan Rendam Kaki Air Hangat**

Sebelum dilakukan pijat kaki dan rendam kaki air hangat, subyek I dengan usia kehamilan 27 minggu mengalami edema derajat I dan subyek II dengan usia kehamilan 35 minggu mengalami edema derajat II.

Perubahan hormon estrogen selama kehamilan dapat mengakibatkan retensi cairan. Peningkatan retensi cairan berhubungan dengan perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan yaitu semakin membesarnya uterus seiring dengan bertambahnya berat badan janin dan usia kehamilan<sup>13</sup>.

Selain itu edema kaki fisiologis juga dipengaruhi oleh asupan garam yang berlebihan. Hal ini dibuktikan oleh subyek II yang mengalami edema derajat II dan sering mengonsumsi makanan tinggi garam dengan hasil tekanan darah yang meningkat yaitu 145/90 mmHg.

## **3. Derajat Edema Setelah Implementasi Pijat Kaki Dan Rendam Kaki Air Hangat**

Setelah dilakukan pijat kaki dan rendam kaki air hangat terjadi penurunan derajat edema pada kedua subyek dengan subyek I sudah tidak mengalami edema dan subyek ke II turun menjadi derajat I. Hasil penerapan ini membuktikan bahwa

implementasi ini terbukti cukup efektif untuk menurunkan derajat edema kaki pada ibu hamil yang mengalami edema kaki fisiologis<sup>2,10,12</sup>.

Terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat berguna untuk meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang masuk ke jaringan yang mengalami edema. Terapi pijat kaki dan rendam air hangat diterapkan pada ibu hamil dengan edema kaki atau klien dengan masalah edema kaki. Terapi ini aman dan efektif serta tidak menimbulkan efek samping apapun sehingga layak dilakukan untuk ibu hamil yang mengalami edema kaki fisiologis pada trimester II-III<sup>13</sup>.

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan oleh penulis bahwa berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan dikaitkan dengan penelitian diatas bahwa terapi pijat dan rendam kaki air hangat terbukti efisien dan mampu mengurangi edema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester II-III.

## **KESIMPULAN**

Implementasi pijat kaki dan rendam kaki air hangat pada ibu hamil trimester II-III mampu mengurangi derajat edema kaki fisiologis yang dialami oleh ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ali, R. N. H., Djunaid, U., & Adam, K. (2020). Studi Literatur: Penerapan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Oedema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 28-36.
2. Setianingsih, A. N., & Fauzi, A. (2022). Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat terhadap Edema Kaki pada Ibu Hamil di Klinik Satria Mekar. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2388-2398.
3. Dewi, R, N., et al. (2022) *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal, Posnatal, Adaptasi Fisiologis dan Tingkah Laku Bayi Baru Lahir*. Lampung : Pusaka Media
4. Hidayat, A.A.,(2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
5. Hidayat & Napitulus, (2015). *Pengaruh rendam kaki dengan air hangat*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
6. Johnson, Joyce Y. (2014). *Keperawatan Maternitas Demystified*. Yogyakarta: Ropha Publishing.
7. Lowdermilk, Deitra Leonard., Perry, Shannon E., Cashion, Kitty.. (2014). [Maternity Nursing, 8th Edition. Bahasa Indonesia] *Keperawatan Maternitas, Edisi 8 - Buku 2 (8th Ed.)*. Singapore: Elsevier Mosby.
8. Anggorowati et al. (2020). *Asuhan Keperawatan Maternitas Antepartum*. Jakarta: EGC
9. Nafra, S., & Manggasa, D. D. (2023). Penerapan Rendam Air Hangat Pada Kaki Untuk Mengurangi Edema Fisiologis Pada Asuhan Keperawatan Ibu hamil Di Puskesmas Kayamanya: Application of Warm Kencur Water Soak on Feet to Reduce Physiological Edema in Nursing Care for Pregnant Women at Kayamanya Health Center. *Madago Nursing Journal*, 4(1).
10. Septiyana, A., Puspita, N. V. I., & Oktiningrum, M. (2023). Pengaruh Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Terhadap Penurunan Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Bangetayu Genuk Kota Semarang. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 227-238.
11. Desmarnita, Ulty, Lela Larasati. (2021). *Tinjauan Elsevier : Keperawatan Maternitas* (1). Singapore: Singapore : Elsevier.
12. Sari, N. K., Husada, E. M., & Retnowati, Y. (2023). Rendam Air Hangat Dan Pijat Kaki Untuk Mengatasi Edema Ektremitas Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, /(1), 11-18
13. Yunitasari, D. A., & Widyastuti, W. (2021, December). Penerapan pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Untuk Mengurangi Edema kaki Pada Ibu Hamil Trimester III. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 1378-1382).