

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP IBU TENTANG MANFAAT RENDAMAN AIR HANGAT DAN GARAM DALAM MENURUNKAN *EDEMA* KAKI IBU HAMIL TRIMESTER III

Elvi Sepriani

Prodi D-III Kebidanan, STIKES Sehat Medan

*Corresponding Author: elvisepriani27@gmail.com

ABSTRAK

Edema adalah penimbunan cairan berlebihan di antara sel-sel tubuh atau di dalam berbagai rongga tubuh. Dampak yang akan terjadi bila *edema* kaki tidak di atasi dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada sebagian ibu hamil. Penatalaksanaan edema kaki pada ibu hamil tersebut, dengan menggunakan terapi rendam air hangat dan garam sebagai alternatif *non farmakologi*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan edema kaki ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Dalimunthe Medan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelational dengan pendekatan *cross sectional* dengan besar sampel sebanyak 46 orang dengan metode pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa *kuesioner* yang meliputi data demografi, pertanyaan pengetahuan dan pernyataan sikap tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan edema kaki. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas ibu hamil berpengetahuan cukup sebanyak orang 24 orang (52,2%) dan bersikap baik sebanyak 27 orang (58,7%) dalam melakukan terapi rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan *edema*. Setelah dilakukan uji *chi-square* disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan edema kaki karena nilai *p value* < 0,05 atau (0,002>0,05). Diharapkan tenaga kesehatan agar dapat melakukan promosi kesehatan dan sosialisasi tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan edema kaki ibu hamil trimester III dan dapat memberikan edukasi pada ibu hamil sehingga ibu hamil dapat melakukan rendaman air hangat dan garam sebagai salah satu metode *non farmakologi* untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat *edema* kaki.

Kata kunci : Pengetahuan, Sikap, Rendaman Air Hangat dan Garam, *Edema* Kaki.

ABSTRACT

Edema is the accumulation of excess fluid between body cells or in various body cavities. The impact that will occur if leg edema is not treated can cause discomfort to some pregnant women. Management of leg edema in pregnant women, using warm water and salt soaking therapy as a non-pharmacological alternative. This study aims to identify the relationship between knowledge and attitudes of pregnant women about the benefits of soaking in warm water and salt in reducing leg edema in the third trimester of pregnant women at the Juliana Dalimunthe Clinic in Medan. The research design used in this study was correlational descriptive with a cross sectional approach with a sample size of 46 people using purposive sampling method. The instrument in this study was a questionnaire which included demographic data, knowledge questions and attitude statements about the benefits of warm water and salt immersion in reducing leg edema. The results showed that the majority of pregnant women had sufficient knowledge of 24 people (52.2%) and good manners of 27 people (58.7%) in doing warm water and salt bath therapy in reducing edema. After conducting the chi-square test, it was concluded that there was a significant relationship between knowledge and attitudes of pregnant women about the benefits of soaking in warm water and salt in reducing leg edema because the *p value* <0.05 or (0.002>0.05). It is hoped that health workers can carry out health promotion and outreach about the benefits of warm water and salt immersion in reducing leg edema in third trimester pregnant women and can provide education to pregnant women so that pregnant women can do warm water and salt soaks as a non-pharmacological method for Reduces discomfort due to leg edema.

Keywords : Knowledge, Attitude, Warm Water and Salt Soak, Foot Edema.

PENDAHULUAN

Peningkatan retensi cairan ini berhubungan dengan perubahan fisik yang terjadi pada kehamilan trimester akhir, yaitu 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. Hal ini akan memicu terjadinya gangguan sirkulasi pada pembuluh darah balik di kaki yang berdampak pada munculnya edema. *Edema* disebabkan karena peningkatan permeabilitas *kapiler*, gangguan pertukaran natrium atau keseimbangan *elektrolit*. *Edema* juga bisa disebabkan karena tekanan *koloid osmotik* plasma yang menurun atau tekanan hidrostatik kapiler yang meningkat. Dampak yang akan terjadi bila edema kaki tidak di atasi dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada sebagian ibu hamil. Ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu hamil adalah : nyeri pada daerah *edema*, terasa berat pada daerah *edema*, kram pada malam hari, pegal, kesemutan, sesak nafas, penebalan kulit, perubahan warna kulit, dan tidak sedap dipandang. Penatalaksanaan edema kaki pada ibu hamil tersebut, dengan menggunakan terapi rendam kaki sebagai alternatif *non farmakologi* dengan menggunakan metode yang lebih mudah dan murah. Rendam kaki dalam air hangat sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya.

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu memberikan maupun lingkungannya. Dengan adanya kehamilan maka seluruh sistem genetalia wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan perubahan janin dalam rahim selama proses kehamilan berlangsung. Perubahan yang terjadi selama kehamilan membutuhkan suatu proses adaptasi baik fisik maupun psikologis yang mengakibatkan ketidaknyamanan selama kehamilan antara lain mual, muntah, *ptialisme* (*salivasi* berlebihan), kelelahan, nyeri punggung bagian atas, *leukorea*, peningkatan frekuensi berkemih, nyeri ulu hati, *flatulen*, *ligamentum teres uteri*, nyeri punggung bawah *hiperventilasi*, kesemutan, kaki bengkak dan *sindrom hipotensi* telantan. Edema terjadi sekitar 80% pada kehamilan. *Edema* yang umum terjadi pada kehamilan adalah *edema* tungkai. Edema adalah penimbunan cairan berlebihan di antara sel-sel tubuh atau di dalam berbagai rongga tubuh. Edema dapat menjadi gejala awal yang mengarah pada kondisi patologis bahkan sebagai indikator penyakit kronis yang serius pada kehamilan. Beberapa penyakit yang menyebabkan munculnya edema antara lain adalah jantung kronis, gagal ginjal, penyakit sendi, kehamilan, asupan garam yang berlebihan, dan kelelahan fisik. Edema pada kehamilan dipicu oleh perubahan hormon *estrogen*, sehingga dapat meningkatkan retensi cairan. Selain itu terapi rendam air hangat dapat dikombinasikan dengan garam.

Terapi rendam kaki air hangat mampu mengurangi tingkat stress dengan cara merangsang produksi endorfin yang memiliki sifat analgesik. Terapi rendam kaki air hangat ini mampu menurunkan frekuensi nadi dan menurunkan tekanan darah dengan cara pelebaran pembuluh darah, sehingga menurunkan *afterload*, meningkatkan sirkulasi darah kembali ke jantung sehingga mengurangi edema. Terapi rendam kaki ini dapat meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Rendam kaki dengan air hangat campuran kencur yang dilakukan selama 5 hari menjelaskan bahwa air garam dapat mengalirkan aliran listrik dibandingkan dengan air tawar dan mengurangi unsur air dan garam menjadi ion negatif. Senyawa itu akan masuk kedalam tubuh manusia dari kaki melalui jaringan meridian yang melintasi jaringan kulit kaki. Terapi air hangat dan garam sebagai alternatif dalam mengatasi edema dalam kehamilan dan menghindari komplikasi dari terapi *farmakologis* (*diuretikum*) yang jika digunakan secara tidak hati-hati dapat menyebabkan kehilangan volume cairan, hingga mempengaruhi *perfusi utero plasenta*, meningkatkan hemokonsentrasi, menimbulkan dehidrasi janin dan menurunkan berat janin, penyakit edema ini identik dengan pencegahan menggunakan air dan garam sehingga 2 komponen ini mudah didapat, mudah dilakukan dan terbukti efektif untuk mengurangi oedema pada kaki. Hasil studi pendahuluan wawancara yang dilakukan pada bidan KIA di Klinik Juliana Dalimunthe Medan, didapatkan keluhan yang dialami oleh mayoritas ibu hamil Trimester III meliputi nyeri punggung, edema pada tungkai, sering BAK (Buang Air Kencing) dan susah tidur. Hal yang dilakukan bidan untuk mengurangi edema yang terjadi adalah menyarankan untuk jalan-jalan pagi, olahraga ringan dan melakukan senam hamil.

Wawancara pada 2 orang ibu hamil Trimester III di Klinik Nasywa yang mengalami edema didapatkan ibu tersebut mengaku mengalami edema kurang lebih sejak 1 minggu terakhir. Untuk mengatasi *edema* ibu melakukan jalanjalan pagi sebagai olahraga ringan ibu juga belum mengikuti senam hamil karena belum diadakan lagi setelah pandemi. *Edema* yang dialami ibu membuat ibu tidak

nyaman dan meningkatkan kecemasan ibu selama kehamilan. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan ibu hamil.

Berdasarkan *survey* di atas dapat dilihat bahwa pengetahuan ibu tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan edema kaki ibu hamil trimester III masih tergolong rendah. Hal ini yang menyebabkan ibu mengalami edema pada kaki yang membuat ibu tidak nyaman selama kehamilan. Selain pengetahuan, faktor lain yang sangat memegang peranan penting dalam kepatuhan adalah sikap ibu hamil. Ibu hamil yang memiliki sikap yang baik akan mengerti bahwa pentingnya manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan *edema* kaki ibu hamil trimester III. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi Hubungan Pengetahuan dengan Sikap ibu tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan *edema* kaki ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Dalimunthe Medan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sering terjadi gejala pada ibu hamil di semester III yaitu penyakit *Edema* dimana penyakit ini tidak terlalu menghawatirkan ibu hamil akan tetapi perlu cepat dalam menyikapi dan menanganinya baik secara pribadi dirumah maupun di klinik atau rumah sakit, maka dengan hal demikian penelitian ini akan memberikan satu soluis dalam menangani penyakit edema itu dengan sederhana yang bisa dilakukan oleh ibu hami pada umumnya yaitu rendaman kaki dengan air hangat campuran garam secukupnya. Rencaman air hangat dengan campuran garam dapat menurunkan rasa panas pada badan dan penyakit nyeri dan pegal yang di alami oleh ibu hamil pada semester III. Penanganan ini merupakan langkah pertama yang bisa dilakukan oleh ibu hamil tidak ribet dan tidak mengeluarkan biaya yang banyak.

HASIL

Data Karakteristik Responden

Data distribusi karakteristik responden diambil dari 46 orang ibu hamil yang menjadi pasien di Klinik Juliana Dalimunthe Medan meliputi umur, pendidikan, dan paritas. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Jumlah Frekuensi	Persentase %
1	Umur (tahun)		
	- < 25 tahun	15	32,6
	- 26-35 tahun	24	52,2
	- >35 tahun	7	15,2
	Jumlah	46	100,0
2	Pendidikan		
	- SD	3	6,5
	- SMP	13	28,3
	- SMA	25	54,3
	- PT	5	10,9
	Jumlah	46	100,0
3	Paritas		
	Primiparaa	17	37,0
	sekundipara	19	41,3
	multipara	10	21,7
	Jumlah	46	100,0

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas responden berumur antara 25-35 tahun sebanyak 24 responden (52,2%), dengan tingkat pendidikan responden mayoritas tamatan sekolah menengah atas (SMA) yaitu sebanyak 25 responden (54,3%), dan

dilihat dari paritas sebagian besar memiliki 2-3 anak (sekundipara) yaitu sebanyak 19 responden (41,3%).

Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam Dalam Menurunkan *Edema* Kaki

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam Dalam Menurunkan *Edema* Kaki

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase %
1	Baik	10	21,7
2	Cukup	24	52,2
3	Kurang	12	26,1
Total		46	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pengetahuan ibu hamil tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan edema kaki di klinik Juliana Dalimunthe Medan mayoritas memiliki pengetahuan cukup sebanyak 24 responden (52,2%) dan minoritas memiliki pengetahuan baik sebanyak 10 responden (21,7%).

Sikap Ibu Hamil Trimester III Tentang Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam Dalam Menurunkan *Edema* Kaki

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sikap Ibu Hamil Tentang Sikap Ibu Hamil Tentang Sikap Ibu Hamil

No	Sikap Ibu Hamil	Jumlah	Persentase %
1	Baik	27	58,7
2	Kurang	19	41,3
Total		46	100,0

Berdasarkan tabel 2.3. di atas diketahui bahwa sikap ibu hamil tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan *edema* kaki di klinik Juliana Dalimunthe Medan mayoritas memiliki sikap yang baik sebanyak 27 responden (58,3%) dan minoritas memiliki sikap kurang sebanyak 19 responden (41,3%).

Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil Trimester III Tentang Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam Dalam Menurunkan *Edema* Kaki di Klinik Juliana Dalimunthe Medan

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Trimester III Tentang Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam Dalam Menurunkan *Edema* Kaki di Klinik Juliana Dalimunthe Medan

Jurnalana Daimmuntine Medan								
No	Pengetahuan	Sikap Ibu Hamil Trimester III				Total	<i>p-value</i>	
		Baik		Kurang				
		f	%	f	%			f
1	Baik	10	21,7	0	0,0	10	21,7	0,002
2	Cukup	14	30,4	10	21,7	24	52,2	
3	Kurang	3	6,5	9	19,6	12	26,1	
Total		27	58.7	19	41.3	46	100.0	

Berdasarkan tabel 4. dapat dilihat bahwa responden yang berpengetahuan baik secara keseluruhan memiliki sikap yang baik sebanyak 10 orang (21,7%), selanjutnya responden yang berpengetahuan cukup sebagian besar memiliki sikap baik sebanyak 14 orang (30,4%), dan sebagian kecil memiliki sikap kurang sebanyak 10 orang (21,7%). Sedangkan responden yang berpengetahuan kurang sebagian besar memiliki sikap kurang sebanyak 9 orang (19,6%) dan sebagian kecil memiliki sikap kurang sebanyak 3 orang (6,5%) Hasil uji statistik *chi square* didapat nilai *p value* = 0,002 ($p < 0,05$)

sehingga Hipotesis Alternatif (H_a) diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan edema kaki ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Dalimunthe Medan.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam Dalam Menurunkan *Edema* Kaki di Klinik Juliana Dalimunthe Medan

Berdasarkan 46 responden ibu hamil yang diteliti di Klinik Juliana Dalimunthe Medan mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 24 orang (52,2%), dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 10 orang (21,7%), sedangkan yang berpengetahuan kurang sebanyak 12 orang (26,1%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil trimester III yang belum mendapatkan informasi yang baik tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan edema kaki. Hal ini dipengaruhi oleh pendidikan responden yang mayoritas berada pada tingkat pendidikan SMA dan SMP, selain itu mereka kurang mencari atau mendapatkan mengenai informasi tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan *edema* kaki. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2012) pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan pengetahuan meningkat. Sumber informasi juga mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Semakin banyak dan lengkap informasi yang diperoleh, maka akan semakin baik pula pengetahuannya. Umur juga mempengaruhi pengetahuan, sesuai dengan pendapat Hurlock (2012), Hal ini sesuai dengan teori bahwa usia reproduktif memang lebih aktif mencari dan mendapatkan informasi dibandingkan usia yang tidak produktif lagi. Selain itu paritas juga mempengaruhi pengetahuan, hal ini sesuai dengan Notoatmodjo (2012) dikatakan bahwa, terdapat kecenderungan pengetahuan ibu yang berparitas tinggi lebih baik dari pengetahuan ibu yang berparitas lebih rendah. Pengetahuan responden baik, hal ini dikarenakan oleh dua faktor yang pertama dari faktor interna yaitu ibu hamil bisa menerima pengetahuan yang mereka miliki khususnya tentang senam hamil dan yang kedua dari faktor ekstena yaitu ibu hamil sering mengadakan interaksi dengan petugas kesehatan, membaca surat kabar ataupun melihat televisi. (Ermala Sari, 2015) Terapi rendam kaki dapat digunakan sebagai *alternative non farmakologis* dengan menggunakan metode yang lebih murah dan mudah. Rendam air hangat sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya. Selain itu, terapi rendam air hangat juga dapat digunakan untuk menghindari komplikasi dari terapi farmakologis (Yuhendri Putra, 2019).

Hasil Penelitian oleh Tri Endah Widi Lestari pada tahun 2018, berdasarkan analisis yang telah dilakukan dan disimpulkan bahwa penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur efektif untuk mengurangi edema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester III yang belum mendapatkan pengobatan apapun. Menurut asumsi peneliti, masih cukupnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan edema kaki disebabkan karena masih kurangnya informasi yang mereka peroleh dari bidan, maupun tenaga kesehatan lainnya. Padahal tingkat pengetahuan ibu hamil memegang peranan yang cukup penting terhadap keinginan ibu dalam mengatasi edema kaki yang terjadi pada ibu hamil. Tingkat kesembuhan dari edema sendiri tergantung dari pengaruh aktivitas ibu setiap harinya. Mobilisasi ibu yang tinggi akan berbeda dengan mobilisasi ibu yang rendah. Mobilisasi ibu yang tinggi ditujukan pada ibu hamil yang memiliki aktivitas dan pergerakan di setiap harinya, seperti berjalan, senam, mencuci, dan melakukan pekerjaan rumah tangga lainnya. Maka dari itu pengetahuan yang baik tentang cara mengatasi edema kaki sangat penting pada saat hamil.

Sikap Ibu Trimester III Tentang Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam Dalam Menurunkan *Edema* Kaki di Klinik Juliana Dalimunthe Medan

Berdasarkan tabel 4. dari 46 responden ibu hamil yang diteliti di Klinik Juliana Dalimunthe Medan tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan *edema* kaki mayoritas memiliki sikap yang baik sebanyak 27 orang (58,7%) dan sebagian kecil memiliki sikap yang kurang sebanyak 19 orang (41,3%). Sikap adalah reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulasi atau objek. Hal ini sesuai dengan penelitian, dimana semakin positif sikap responden maka akan merespon dengan objek yang dipilihnya. (Notoatmodjo, 2012) Menurut Azwar (2011).

Sikap merupakan keadaan mental dan saraf dari kesiapan, yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada suatu objek dan situasi yang berkaitan dengannya. Sikap adalah suatu pola perilaku, kesiapan antisipatif, predisposisi untuk menyelesaikan diri dalam situasi sosial, atau sederhana, yang merupakan respon terhadap stimulasi sosial yang telah terkoordinasi. Sikap dapat juga didefinisikan sebagai aspek atau penilaian positif atau negatif terhadap suatu objek. Bahwa dari hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden mempunyai sikap yang baik atau positif. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa semakin banyak pengalaman seseorang maka semakin terarah sikapnya untuk merespon sesuatu artinya sikapnya akan semakin baik karena sudah ada hasil pembelajaran dari pengalaman tersebut. Sama halnya dengan pengetahuan, sikap juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu tingkat pengetahuan, sumber informasi, pengalaman pribadi, pengaruh orang lain dan lingkungan sekitar. Menurut asumsi peneliti, sikap yang baik atau positif ditunjukkan oleh keinginan ibu hamil dalam melakukan terapi rendaman air hangat dan garam merupakan usaha ibu dalam mengatasi edema kaki. Sikap ibu yang baik merupakan upaya ibu menerapkan pengetahuan yang dimiliki ibu tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam mengatasi *edema* kaki khususnya pada ibu hamil trimester III.

Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Tentang Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam Dalam Menurunkan *Edema* Kaki Ibu Hamil Trimester III di Klinik Juliana Dalimunthe Medan

Berdasarkan hasil tabulasi silang diketahui bahwa yang berpengetahuan baik secara keseluruhan memiliki sikap yang baik sebanyak 10 orang (21,7%), selanjutnya responden yang berpengetahuan cukup sebagian besar memiliki sikap baik sebanyak 14 orang (30,4%), dan sebagian kecil memiliki sikap kurang sebanyak 10 orang (21,7%). Sedangkan responden yang berpengetahuan kurang sebagian besar memiliki sikap kurang sebanyak 9 orang (19,6%) dan sebagian kecil memiliki sikap kurang sebanyak 3 orang (6,5%) Hasil analisis uji statistik didapat nilai $p\text{ value} = 0,002$ ($p < 0,05$) sehingga Hipotesis Alternatif (H_a) diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan *edema* kaki ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Dalimunthe Medan. Hasil penelitian memberi gambaran bahwa pengetahuan berhubungan dengan sikap ibu hamil karena sikap yang terbentuk dari diri seseorang dapat disebabkan oleh seberapa baik pengetahuan yang dimiliki, dengan kata lain semakin baik tingkat pengetahuan ibu hamil maka semakin baik pula sikap yang dimiliki ibu hamil. Sikap ibu hamil yang baik atau positif terhadap penatalaksanaan *edema* kaki dengan terapi rendaman air hangat dan garam, dapat terbentuk apabila ibu hamil telah mengetahui dan mengerti dalam melakukan terapi air hangat dan garam dalam mengatasi edema kaki bagi dirinya, sehingga semakin baik tingkat pengetahuan ibu hamil maka semakin baik pula sikap yang dimiliki ibu hamil. Penatalaksanaan *edema* kaki pada ibu hamil tersebut, dengan menggunakan terapi rendam kaki sebagai alternatif *non farmakologi* dengan menggunakan metode yang lebih mudah dan murah. Rendam kaki dalam air hangat sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya.

Selain itu terapi rendam air hangat dapat dikombinasikan dengan garam (Rottie, 2017) Menurut penelitian sebelumnya menunjukkan adanya pengaruh terapi rendam air hangat terhadap edema pada tungkai bawah ibu hamil di RSUD Dr.H Chatib Quzwaen Sarolangun Tahun 2018 ($p\text{-value}=0,000$, ($p < 0,05$). Terapi rendam kaki air hangat mampu mengurangi tingkat stress dengan cara merangsang produksi endorfin yang memiliki sifat analgesik. Terapi rendam kaki air hangat ini mampu menurunkan *frekuensi* nadi dan menurunkan tekanan darah dengan cara pelebaran pembuluh darah, sehingga menurunkan *afterload*, meningkatkan sirkulasi darah kembali ke jantung sehingga mengurangi edema (Putra dan Siregar, 2019). Rendam kaki menggunakan air hangat akan merangsang saraf yang terdapat pada kaki untuk merangsang baroreseptor, dimana baroreseptor merupakan refleks paling utama dalam menentukan kontrol regulasi pada denyut jantung dan tekanan darah. *Baroreseptor* menerima rangsangan dari peregangan atau tekanan yang berlokasi di arkus aorta dan sinus karotikus. Hal ini dapat menurunkan ketegangan pada pembuluh darah (Guyton 2012). Menurut peneliti Sawitry, Ulya dan Adepatiloy tahun 2020 menyatakan bahwa manfaat rendaman air hangat dan garam dapat menurunkan derajat *edema* kaki pada ibu hamil trimester III.

Hasil menunjukkan adanya pengaruh terapi rendaman air hangat dan garam ini terhadap edema tungkai bawah ibu hamil disebabkan karena kaki yang direndam air hangat akan terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga menyebabkan pembuluh darah menjadi lebar dan ketegangan

otot menurun maka peredaran darah menjadi lancar. Dengan adanya pelebaran pembuluh darah maka aliran darah akan lancar sehingga mudah mendorong darah masuk ke jantung. Keadaan ini menyebabkan aliran darah semakin lancar, maka hasil akhirnya sirkulasi darah kembali ke antung sehingga lebih mudah untuk tubuh menarik kembali cairan yang berada dalam ekstra seluler dan akan mengurangi *edema* kaki (Sawitry, Ulya dan Adepatiloy., 2020) Penatalaksanaan *edema* kaki pada ibu hamil tersebut, dengan menggunakan terapi rendam kaki sebagai alternatif *non farmakologi* dengan menggunakan metode yang lebih mudah dan murah. Rendam kaki dalam air hangat sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya. Selain itu terapi rendam air hangat dapat dikombinasikan dengan garam (Sholecah, dkk. 2017). Pengetahuan tentang penatalaksanaan *edema* kaki pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan terapi rendam air hangat yang dicampur dengan air garam dapat diperoleh melalui kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan di lingkungan ibu tinggal.

Karena dengan menggunakan pendidikan kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku dari ibu hamil trimester III. Tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk membentuk perubahan sikap dan tingkah laku individu, keluarga, kelompok khusus, dan masyarakat dalam membina serta memelihara perilaku hidup sehat. Pengetahuan tentang kesehatan akan berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam menjaga kesehatan ibu hamil trimester III khususnya tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam mengatasi *edema* kaki. Dengan demikian, menurut asumsi peneliti seseorang yang memiliki pengetahuan baik akan lebih memahami tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam mengatasi *edema* kaki serta akan membentuk sikap baik terhadap penerimaannya. Dengan kata lain sikap positif akan lebih banyak ditemukan pada responden yang memiliki pengetahuan baik dibandingkan dengan yang berpengetahuan cukup atau kurang, sehingga individu akan membentuk sikap positif terhadap hal-hal yang dirasakan bermanfaat baginya.

KESIMPULAN

Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan *edema* kaki ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Dalimunthe Medan mayoritas memiliki pengetahuan cukup sebanyak 24 responden (52,2%). Sikap ibu hamil tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan *edema* kaki ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Dalimunthe Medan mayoritas memiliki sikap baik sebanyak 27 responden (58,7%). Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan *edema* kaki ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Dalimunthe Medan, dengan nilai p value = 0,002 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan ibu hamil maka semakin baik pula sikap ibu hamil tentang manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan *edema* kaki ibu hamil trimester III. Garam dalam menurunkan *edema* kaki ibu hamil trimester III dengan metode penelitian yang berbeda, variabel yang berbeda, jumlah populasi dan sampel yang lebih banyak, sehingga akan diperoleh hasil yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak klinik Juliana Dalimunthe Medan sudah memberikan kesempatan dan dukungannya kepada kami, sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Dan juga terimakasih kepada Ibu-Ibu Hamil yang kami jadikan sebagai objek dan sampel dalam penelitian ini, kami berharap ilmu dalam penelitian ini dapat bermanfaat untuk para Ibu hamil, dan selamat dan sehat terus kepada ibu-ibu hamil, kami berdoa semoga anaknya sehat dan panjang umur.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, K. D. (2019). Efektifitas kompres hangat untuk menurunkan suhu tubuh pada An. D dengan hipertermia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, 5(2), 122–127.
- Ayu, E. I., Irwanti, W., & Mulyanti, M. (2015). Kompres air hangat pada daerah aksila dan dahi terhadap penurunan suhu tubuh pada pasien demam di pku muhammadiyah kutoarjo. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia)(Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 3(1), 10–14.

- Cho, S., & Atwood, J. E. (2002). Peripheral edema. *The American Journal of Medicine*, 113(7), 580–586.
- Dewi, A. K. (2017). Perbedaan Penurunan Suhu tubuh antara pemberian Kompres Air hangat dengan tepid sponge bath pada anak demam. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1).
- Dewi, S. U., & Rahmawati, P. A. (2019). Penerapan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dalam Menurunkan Tekanan Darah. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 3(2), 74–80.
- Firmansyah, A., Setiawan, H., & Ariyanto, H. (2021). Studi Kasus Implementasi Evidence-Based Nursing: Water Tepid Sponge Bath Untuk Menurunkan Demam Pasien Tifoid. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 14(02), 174–181.
- Fishman, R. A. (1975). Brain edema. *New England Journal of Medicine*, 293(14), 706–711.
- Hartini, S., & Pertiwi, P. P. (2015). Efektifitas kompres air hangat terhadap penurunan suhu tubuh anak demam usia 1-3 tahun di smc rs telogorejo semarang. *Karya Ilmiah*.
- Irmachatshalihah, R., & Alfiyanti, D. (2020). Kombinasi kompres hangat dengan teknik blok dan teknik seka (tepid sponge bath) menurunkan suhu tubuh pada anak penderita gastroenteritis. *Ners Muda*, 1(3), 193–199.
- Kusnanto, K., Widyawati, I. Y., & Cahyanti, I. S. (2017). Efektifitas Tepid Sponge Bath Suhu 32oc dan 37oc dalam menurunkan suhu tubuh anak demam. *Jurnal Ners*.
- Nofitasari, F., & Wahyuningsih, W. (2019). Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Hipertermia Pada Anak dengan Demam Typoid. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(2), 44–50.
- O'Brien, J. G., Chennubhotla, S. A., & Chennubhotla, R. V. (2005). Treatment of edema. *American Family Physician*, 71(11), 2111–2117.
- Oktaviana, A., & Imron, R. (2016). Menurunkan nyeri dismenorea dengan kompres hangat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 8(2), 137–141.
- Pangesti, N. A., Atmojo, B. S. R., & others. (2020). Penerapan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Hipertermia Pada Anak Yang Mengalami Kejang Demam Sederhana. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 1(1), 29–35.
- Permatasari, K. I. (2013). Perbedaan efektivitas kompres air hangat dan Kompres Air biasa terhadap penurunan suhu tubuh pada anak dengan demam di RSUD Tugurejo Semarang. *Karya Ilmiah*.
- Rahayu, S. F. (2022). Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Demam Pada Anak Dengan Dengue Haemorrhagic Fever di Rumah Sakit Martapura. *Journal Nursing Army*, 3(1), 47–53.
- Robin, E. D., Cross, C. E., & Zelis, R. (1973). Pulmonary edema. *New England Journal of Medicine*, 288(6), 292–304.
- Staub, N. C. (1974). Pulmonary edema. *Physiological Reviews*, 54(3), 678–811.
- Sumakul, V. D. O., & Lariwu, C. K. (2022). Menurunkan Demam Dengan Kompres Hangat Pada Anak. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 1393–1398.
- Trayes, K. P., Studdiford, J., Pickle, S., & Tully, A. S. (2013). Edema: diagnosis and management. *American Family Physician*, 88(2), 102–110.
- Zahroh, R., & Khasanah, N. (2017). Efektifitas Pemberian Kompres Air Hangat Dan Sponge Bath Terhadap Perubahan Suhu Tubuh Pasien Anak Gastroenteritis. *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), 33–42.