



PERBEDAAN TERAPI RENDAMAN AIR HANGAT CAMPUR GARAM DAN RENDAMAN AIR HANGAT CAMPUR KENCUR UNTUK PENURUNAN EDEMA KAKI PADA IBU HAMIL TM III

Jamilah¹, Retno Hilmi Suryaningtyas²

^{1,2}STIKes Abdi Nusantara

retnohilmi45@gmail.com

Abstrak

Edema atau pembengkakan pada kaki merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil dan, dalam beberapa kasus, berisiko menyebabkan komplikasi lebih lanjut. Praktik pengobatan tradisional untuk meredakan pembengkakan kaki mempunyai banyak cara salah satunya dengan rendaman air hangat campur garam dan air hangat campur kencur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan terapi rendaman air hangat campur garam dan rendaman air hangat campur kencur untuk penurunan edema kaki pada ibu hamil TM III. Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan one group pretest posttest design. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer yaitu data yang diperoleh dari observasi. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah lembar observasi. Uji hipotesisnya menggunakan Wilcoxon Test dan Uji Mann Whitney karena data tidak berdistribusi normal. Populasi penelitian ini adalah 44 ibu hamil TM III dengan Edema Kaki. Responden ibu hamil TM III dengan edema diterapi rendaman air hangat campur garam sebanyak 22 responden, sedangkan responden ibu hamil TM III dengan edema diterapi rendaman air hangat campur kencur sebanyak 22 responden. Edema Ibu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Rendaman Air Hangat Campur Garam dan Rendaman Air Hangat Campur Kencur, terdapat perbedaan dapat dilihat mulai dari hari ke 6 dan hari ke 7 dengan nilai signifikansi 0,001 ($< 0,05$). Ibu hamil TM III dengan edema pada kaki mengalami penurunan edema lebih cepat dengan rendaman air hangat campur kencur daripada rendaman air hangat campur garam.

Kata kunci: Edema ibu hamil, rendaman air hangat campur garam, rendaman air hangat campur kencur

Abstract

Edema or swelling of the legs is one of the complaints frequently experienced by pregnant women, especially in the third trimester. If not treated properly, this condition can cause discomfort for pregnant women and, in some cases, risks causing further complications. Traditional healing practices to reduce leg swelling have many methods, one of which is soaking in warm water mixed with salt and warm water mixed with galangal. This study aims to determine the difference between warm water immersion therapy mixed with salt and warm water immersion mixed with galangal to reduce leg edema in TM III pregnant women. This type of research is pre-experiment with one group pretest posttest design. Data collection was carried out using primary data, namely data obtained from observation. The data collection instrument used was an observation sheet. Hypothesis testing uses the Wilcoxon Test and Mann Whitney Test because the data is not normally distributed. The population of this study was 44 TM III pregnant women with leg edema. There were 22 respondents from TM III pregnant women with edema who were treated with warm water baths mixed with salt, while 22 respondents from TM III pregnant women with edema were treated with warm water baths mixed with galangal. Edema of TM III Pregnant Women Before and After Soaking in Warm Water Mixed with Salt and Soaking in Warm Water Mixed with Galangal, there are differences that can be seen starting from day 6 and day 7 with a significance value of 0.001 (< 0.05). TM III pregnant women with edema in the legs experienced a faster reduction in edema by soaking in warm water mixed with galangal than by soaking in warm water mixed with salt.

Keywords : Edema of pregnant women, soak in warm water mixed with salt, soak in warm water mixed with galangal

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author : Retno Hilmi Suryaningtyas

Address : STIKes Abdi Nusantara

Email : retnohilmi45@gmail.com

Phone : 081325224315

PENDAHULUAN

Di Indonesia, data prevalensi edema pada ibu hamil trimester III masih cukup terbatas, namun beberapa studi lokal memberikan angka yang dapat dijadikan gambaran umum Berdasarkan data dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) yang terakhir, sekitar 50-60% ibu hamil di Indonesia mengalami edema pada trimester ketiga. Angka ini dapat bervariasi tergantung pada kondisi ibu hamil dan daerah tempat tinggalnya. Prevalensi di rumah sakit dan klinik ditemukan bahwa sekitar 60-70% ibu hamil yang datang untuk pemeriksaan rutin pada trimester ketiga melaporkan adanya pembengkakan pada kaki atau bagian tubuh lain. (Riskesdas, 2018).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Angka Kejadian Edema antara lain : Faktor Sosioekonomi dan Akses Kesehatan: Daerah dengan tingkat ekonomi lebih rendah dan akses layanan kesehatan yang terbatas cenderung memiliki prevalensi edema yang lebih tinggi. Kehamilan Ganda: Ibu hamil dengan kehamilan ganda (kembar) lebih rentan mengalami edema dibandingkan dengan kehamilan tunggal. Gaya Hidup dan Aktivitas Fisik: Ibu hamil yang banyak berdiri atau duduk dalam waktu lama berisiko lebih tinggi mengalami edema. Penyakit Penyerta: Ibu hamil dengan kondisi medis seperti hipertensi, diabetes, atau preeklampsia cenderung memiliki risiko edema yang lebih tinggi. (Qamariyah, 2024).

Provinsi Banten, yang terletak di Pulau Jawa dan memiliki populasi yang cukup padat, menunjukkan angka prevalensi edema yang serupa dengan angka nasional, meskipun sedikit bervariasi tergantung pada wilayah dan tingkat akses layanan Kesehatan. Beberapa rumah sakit dan puskesmas di Provinsi Banten mencatatkan prevalensi edema pada ibu hamil trimester III sekitar 55-65%. Prevalensi ini dapat lebih tinggi didaerah dengan akses kesehatan yang terbatas atau di daerah rural dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah. Kota Serang, sebagai ibu kota Provinsi Banten, memiliki tingkat akses yang lebih baik terhadap fasilitas kesehatan dibandingkan daerah pedesaan. Namun, angka kejadian edema pada ibu hamil di Kota Serang tidak jauh berbeda dengan provinsi secara keseluruhan Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas dan rumah sakit di Kota Serang, sekitar 55-60% ibu hamil trimester III mengalami edema kaki. Dalam beberapa studi lokal, terutama yang dilakukan di rumah sakit, prevalensi edema kaki bahkan dapat mencapai 65% pada ibu hamil yang

datang untuk pemeriksaan kehamilan (Dinkes Banten, 2020).

Seiring dengan berkembangnya pengobatan alternatif, salah satu terapi yang sering digunakan untuk mengurangi keluhan edema pada ibu hamil adalah rendaman air hangat. Terapi ini diyakini dapat membantu meredakan pembengkakan dengan meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot. Dalam praktiknya, rendaman air hangat dapat dicampurkan dengan berbagai bahan alami yang dipercaya memiliki efek terapeutik tambahan, salah satunya adalah garam dan kencur (Suryani, 2023).

Rendaman air hangat campur garam (air garam) telah lama digunakan dalam berbagai praktik pengobatan tradisional sebagai cara untuk meredakan pembengkakan dan peradangan. Garam mengandung natrium yang dapat membantu menarik cairan berlebih dari jaringan tubuh, sedangkan suhu air hangat dapat memberikan efek relaksasi pada otot yang tegang. Di sisi lain, rendaman air hangat campur kencur juga merupakan terapi tradisional yang banyak digunakan dalam masyarakat Indonesia. Kencur (*Kaempferia galanga*) dikenal memiliki sifat antiinflamasi dan diuretik, yang dapat membantu mengurangi retensi cairan dan mengatasi peradangan. Kencur juga dipercaya memiliki efek menenangkan dan dapat meningkatkan kenyamanan tubuh. (Suryani, 2019).

Hasil penelitian Manullang Tahun 2022 menunjukkan bahwa merendam kaki dalam air garam selama pandemi COVID-19 adalah cara terbaik untuk mengurangi keparahan edema pada wanita hamil di trimester ketiga. Ibu hamil yang merendam kaki dalam air garam pada trimester ketiga mengalami lebih sedikit edema, dengan nilai p sebesar 0,000. Sejalan dengan Sawitri Tahun 2020 bahwa Tingkat edema kaki ibu hamil menurun; perbedaan rata-rata tingkat edema tungkai sebelum dan sesudah terapi adalah 0,00. Hasil p dari uji Wilcoxon sebesar 0,000. Perendaman air hangat dan garam berdampak pada edema kaki pada ibu hamil trimester ketiga..

Efek rendaman air hangat campur kencur menurut hasil penelitian Yanti Tahun 2020 Rata-rata nilai edema tungkai ibu hamil mengalami penurunan baik sebelum maupun sesudah lima hari terapi. Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata nilai edema tungkai pada ibu hamil mengalami penurunan baik sebelum maupun sesudah terapi selama lima hari.. Didukung oleh penelitian Prianti Tahun 2023 Berdasarkan temuan penelitian, 30 ibu hamil (100%) mengeluhkan kaki bengkak sebelum

penggunaan rendaman kaki dengan air hangat bercampur lengkuas; Jumlah ini turun menjadi 26 ibu hamil (86,75%) setelah penggunaan rendam kaki dengan air hangat bercampur kencur. Nilai $p <$ dari nilai α sebesar 0,05 berarti H_a diterima, sesuai hasil uji Wilcoxon sebesar $p = 0,000$. Peneliti Puskesmas Sudiang Raya menyimpulkan bahwa rendam kaki air hangat yang dipadukan dengan lengkuas ampuh mengurangi edema kaki ibu hamil trimester ketiga.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang membandingkan efektivitas antara rendaman air hangat campur garam dan rendaman air hangat campur kencur dalam menurunkan edema pada ibu hamil. Dimana hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai efektivitas terapi alternatif tersebut serta membantu dalam memberikan pilihan terapi yang lebih tepat bagi ibu hamil yang mengalami edema.

METODE

Desain penelitian merupakan perencanaan akhir pengumpulan data dan menentukan struktur penelitian yang akan digunakan, desain penelitian adalah metode untuk mendeteksi masalah. Jenis penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest with one group. Salah satu fitur dari penelitian ini adalah bahwa ia menggunakan satu set subjek untuk pretest dan posttest untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat. Sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi, kelompok subjek diamati..

Penelitian ini dilakukan Di Wilayah Kerja Puskesmas Curug Kota Serang. Adapun waktu penelitian mulai dari November 2024 sd Januari 2025.

Populasi adalah keseluruhan obyek atau objek yang diteliti. Populasi adalah subjek penelitian secara penuh; Penelitian populasi digunakan ketika seseorang ingin meneliti setiap aspek dari topik penelitian. Penelitian atau penelitian ini disebut juga dengan penelitian sensus atau studi populasi. (Anita, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil TM III dengan Edema kaki Di Wilayah Kerja Puskesmas Curug Kota Serang sebanyak 44 ibu hamil.

Subyek penelitiannya adalah sampel, yang dianggap mewakili keseluruhan populasi. (Widarsa, 2022). Seluruh populasi dijadikan sampel lengkap dalam prosedur pengambilan sampel yang menggunakan pendekatan Total Sampling yaitu 44 ibu hamil TM III dengan Edema Kaki. Responden ibu hamil TM III dengan

edema diterapi rendaman air hangat campur garam sebanyak 22 responden, sedangkan responden ibu hamil TM III dengan edema diterapi rendaman air hangat campur kencur sebanyak 22 responden.

Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi, dalam hal ini yaitu melihat ada tidaknya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian ini dilakukan dengan Uji hipotesisnya menggunakan uji Wilcoxon Test dan Uji Mann Whitney karena sampel tidak terpenuhi untuk dilakukan uji parametik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Rata-Rata Edema Kaki Pada Ibu Hamil TM III Dengan Rendaman Air Hangat Campur Garam

Edema	N	Mean	SD	Min	Max
Pretest	22	2,68	1,497	2	3
Posttest	22	1,45	1,278	1	3

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 1 menunjukkan responden pretest 22 ibu hamil dengan edema didapatkan rata-rata 2,68, standar deviasi 1,497, minimal 2 dan maksimal 3. Responden posttest 22 ibu hamil dengan edema didapat rata-rata 1,45, standar deviasi 1,278, minimal 1 dan maksimal 3.

Tabel 2. Rata-Rata Edema Kaki Pada Ibu Hamil TM III Dengan Rendaman Air Hangat Campur Kencur

Edema	N	Mean	SD	Min	Max
Pretest	22	2,68	1,877	2	3
Posttest	22	1,72	1,568	1	3

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan responden pretest 22 ibu hamil dengan edema didapatkan rata-rata 2,68, standar deviasi 1,877, minimal 2 dan maksimal 3. Responden posttest 22 ibu hamil dengan edema didapat rata-rata 1,72, standar deviasi 1,568, minimal 1 dan maksimal 3.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Rendaman Air Hangat Campur Garam

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.430	22	.000	.590	22	.000
Posttest	.413	22	.000	.642	22	.000

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 3 menunjukkan sebaran data uji normalitas pada kelompok edema ibu hamil TM III dengan rendaman air hangat campur garam. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal. Hasil tanel menunjukkan signifikansi kurang dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Rendaman Air Hangat Campur Kencur

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.430	22	.000	.590	22	.000
Posttest	.340	22	.000	.718	22	.000

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 4 menunjukkan sebaran data uji normalitas pada kelompok edema ibu hamil TM III dengan rendaman air hangat campur Kencur. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal. Hasil tanel menunjukkan signifikansi kurang dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 5. Edema Pada Ibu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Diberikan Rendaman Air Hangat Campur Garam Di Puskesmas Curug Kota Serang Tahun 2025

Edema Bumil	Mean Rank	Sum of rank	Z	P
Pretest	0,00	0,00	0,000	1,000
Posttest	10,00	190,00	3,946	0,000

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 5 menunjukkan Edema Ibu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Rendaman Air Hangat Campur Garam. Ketika nilai probabilitas Asym.sig 2 failed < 0,05 maka terdapat perbedaan rata-rata dan ketika nilai probabilitas Asym.sig 2 failed > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan rata-rata. Terdapat perbedaan dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Tabel 6. Edema Pada Ibu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Diberikan Rendaman Air Hangat Campur Kencur Di Puskesmas Curug Kota Serang Tahun 2025

Edema Bumil	Mean Rank	Sum of rank	Z	P
Pretest	0,00	0,00	0,000	1,000
Posttest	8,00	120,00	3,520	0,000

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 5.6 menunjukkan Edema Ibu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Rendaman Air Hangat Campur Kencur. Ketika nilai probabilitas Asym.sig 2 failed < 0,05 maka terdapat perbedaan rata-rata dan ketika nilai probabilitas Asym.sig 2 failed > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan rata-rata. Terdapat perbedaan dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Tabel 7. Perbedaan Edema Ibu Hamil TM III Sesudah Diberikan Terapi Rendaman Air Hangat Campur Garam Dan Rendaman Air Hangat Campur Kencur Di Puskesmas Curug Kota Serang Tahun 2025

Edema	Mean Rank	Sum of rank	Z	P
Pretest			0,000	1,000
Garam	22,50	495,00		
Kencur	22,50	495,00		
Posttest			1,054	0,029
Garam	20,73	456,00		
Kencur	24,27	534,00		

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 5.7 menunjukkan Edema Ibu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Rendaman Air Hangat Campur Garam dan Rendaman Air Hangat Campur Kencur. Ketika nilai probabilitas Asym.sig 2 failed < 0,05 maka terdapat perbedaan rata-rata dan ketika nilai probabilitas Asym.sig 2 failed > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan rata-rata. Terdapat perbedaan dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05

Pembahasan

1. Pembahasan Hasil Penelitian

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkatan Edema Kaki Pada Ibu Hamil TM III

Distribusi frekuensi edema ibu hamil TM III dengan perlakuan rendaman air hangat campur garam pada hari ke 1 paling banyak pada derajat III yaitu 15 orang (68,2%), pada hari ke 2 paling banyak pada derajat III yaitu 15 orang (68,2%), pada hari ke 3 paling banyak pada derajat III yaitu 12 orang (54,5%), pada hari ke 4 paling banyak pada derajat III yaitu 9 orang (40,3%), pada

hari ke 5 paling banyak pada derajat II yaitu 8 orang (36,4%), pada hari ke 6 paling banyak pada derajat I yaitu 11 orang (50,0%) dan pada hari ke 7 paling banyak pada derajat I yaitu 15 orang (68,2%). Sedangkan edema ibu hamil TM III dengan perlakuan rendaman air hangat campur kencur pada hari ke 1 paling banyak pada derajat III yaitu 15 orang (68,2%), pada hari ke 2 paling banyak pada derajat III yaitu 15 orang (68,2%), pada hari ke 3 paling banyak pada derajat III yaitu 12 orang (54,5%), pada hari ke 4 paling banyak pada derajat III yaitu 11 orang (50,0%), pada hari ke 5 paling banyak pada derajat II dan III yaitu 8 orang (36,4%), pada hari ke 6 paling banyak pada derajat II dan III yaitu 7 orang (31,8%) dan pada hari ke 7 paling banyak pada derajat I yaitu 12 orang (54,5%).

Edema kaki pada ibu hamil adalah kondisi yang umum terjadi, di mana cairan menumpuk di kaki, pergelangan kaki, dan tungkai bawah, menyebabkan pembengkakan. Perbedaan tingkatan edema kaki pada ibu hamil dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu Perubahan Hormon : Selama kehamilan, tubuh mengalami perubahan hormon, seperti peningkatan hormon progesteron, yang dapat menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih rileks. Hal ini dapat memperlambat aliran darah dan menyebabkan penumpukan cairan di bagian bawah tubuh, seperti kaki. Peningkatan Volume Cairan Tubuh : Selama kehamilan, tubuh ibu hamil memproduksi lebih banyak darah dan cairan tubuh untuk mendukung pertumbuhan janin. Ini dapat menyebabkan peningkatan cairan yang terkumpul di jaringan tubuh, termasuk kaki. Tekanan pada Pembuluh Darah Seiring dengan perkembangan kehamilan, ukuran rahim yang semakin besar memberi tekanan pada pembuluh darah utama di panggul dan kaki, menghambat sirkulasi darah kembali ke jantung dan meningkatkan risiko pembengkakan pada kaki. Posisi Tubuh : Berdiri atau duduk dalam waktu lama dapat menyebabkan penumpukan cairan di bagian bawah tubuh, sehingga memperburuk edema. Berbaring miring ke kiri dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi pembengkakan. Kesehatan Umum dan Kondisi Medis (Astuti, 2023).

Lama penyembuhan edema kaki pada ibu hamil bisa bervariasi tergantung pada beberapa faktor, seperti penyebab edema, tingkat keparahan, dan perawatan yang dilakukan. Tingkat Keparahan Edema : Edema ringan: Jika pembengkakan hanya ringan dan terjadi sesekali, biasanya akan membaik dalam waktu beberapa hari dengan perubahan gaya hidup, seperti mengangkat kaki, beristirahat, dan memperbanyak konsumsi air. Edema berat: Jika edema lebih parah dan terjadi terus-menerus, atau disertai dengan gejala lain seperti hipertensi atau protein dalam urine, pemantauan medis lebih intensif mungkin diperlukan. Penyembuhannya bisa memakan waktu lebih lama, terutama jika terkait dengan kondisi medis lain seperti preeklampsia. Perawatan yang dijalani dan tepat, seperti mengangkat kaki, menghindari berdiri terlalu lama, memakai kaus kaki kompresi, serta konsumsi cairan yang cukup, dapat mempercepat proses penyembuhan. Selain itu, perubahan gaya hidup seperti tidur miring ke kiri juga dapat membantu mengurangi pembengkakan (Suryani, 2023).

b. Edema Ibu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Rendaman Air Hangat Campur Garam

Edema Ibu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Rendaman Air Hangat Campur Garam pada hari ke 1 sampai hari ke 4 nilai signifikansi lebih dari 0,05 dan pada hari ke 4 sampai hari ke 7 nilai signifikansi kurang dari 0,05. Ketika nilai probabilitas Asym.sig 2 failed < 0,05 maka terdapat perbedaan rata-rata dan ketika nilai probabilitas Asym.sig 2 failed > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan rata-rata. Terdapat perbedaan dapat dilihat mulai dari hari ke 4 sampai hari ke 7 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Garam, terutama garam laut dan garam Epsom, telah dikenal luas dalam pengobatan alternatif dan terapi fisik berkat sifat-sifat terapeutiknya yang bermanfaat, termasuk sifat antiinflamasi (peradangan) dan osmotik (penarikan cairan). Kedua sifat ini memiliki peran penting dalam pengobatan edema (pembengkakan) dengan membantu mengurangi peradangan, menarik cairan berlebih, dan mempercepat pemulihan. Berikut penjelasan lebih lanjut

mengenai sifat-sifat tersebut: (Fildayanti, 2020).

Rendaman air hangat yang dicampur garam memang bisa menjadi salah satu cara untuk meredakan edema atau pembengkakan kaki pada ibu hamil. Garam mengacu pada senyawa yang dapat digunakan baik secara topikal (melalui kulit) maupun internal untuk membantu mengatasi penumpukan cairan dalam tubuh yang menyebabkan pembengkakan. Edema adalah kondisi medis di mana terjadi akumulasi cairan di ruang antar sel (ruang ekstraseluler), yang seringkali menyebabkan pembengkakan pada bagian tubuh tertentu, seperti kaki, pergelangan kaki, dan tangan. Penggunaan garam dalam pengobatan edema lebih umum dilakukan melalui garam Epsom (magnesium sulfat) yang sering digunakan dalam rendaman atau mandi air hangat, serta melalui penggunaan garam laut dalam beberapa terapi lainnya. Garam ini dapat membantu mengurangi edema dengan berbagai cara, baik secara langsung maupun melalui mekanisme yang mendukung proses pengaturan keseimbangan cairan dalam tubuh. (Sepriani, 2023).

c. Edema Ibu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Rendaman Air Hangat Campur Kencur

Edema Ibu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Rendaman Air Hangat Campur kencur pada hari ke 1 sampai hari ke 4 nilai signifikansi lebih dari 0,05 dan pada hari ke 4 sampai hari ke 7 nilai signifikansi kurang dari 0,05. Ketika nilai probabilitas Asym.sig 2 failed < 0,05 maka terdapat perbedaan rata-rata dan ketika nilai probabilitas Asym.sig 2 failed > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan rata-rata. Terdapat perbedaan dapat dilihat mulai dari hari ke 4 sampai hari ke 7 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Kencur (nama ilmiah: *Kaempferia galanga*) adalah salah satu jenis tanaman obat yang berasal dari keluarga Zingiberaceae (keluarga jahe-jahean). Tanaman ini dikenal dengan berbagai nama lokal seperti temu kunci atau kencur dan banyak digunakan dalam pengobatan tradisional di Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Kencur memiliki berbagai manfaat kesehatan, salah satunya untuk membantu mengatasi edema atau

pembengkakan pada tubuh. Kencur mengandung berbagai senyawa bioaktif yang memiliki khasiat antiinflamasi, diuretik, dan antibakteri, yang membuatnya berguna dalam mengurangi pembengkakan akibat penumpukan cairan dalam jaringan tubuh (edema). Penggunaan kencur dalam pengobatan tradisional sering dikaitkan dengan kemampuannya untuk meredakan gejala edema, mengurangi peradangan, serta memperlancar peredaran darah (Yunitasari, 2021).

Rimpang kencur mengandung berbagai senyawa bioaktif yang memberikan efek antiinflamasi dan antimikroba, menjadikannya efektif untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan, termasuk peradangan dan infeksi (Saras, 2023).

1) Sifat Antiinflamasi Kencur

Antiinflamasi merujuk pada kemampuan suatu bahan untuk mengurangi peradangan dalam tubuh. Peradangan adalah respons tubuh terhadap cedera atau infeksi, tetapi ketika peradangan terjadi berlebihan atau kronis, ia dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk pembengkakan (edema), nyeri, dan kerusakan jaringan. Kencur memiliki berbagai senyawa aktif yang memberikan efek antiinflamasi yang kuat, antara lain kamfer, eugenol, karyophyllene, dan flavonoid. Berikut adalah mekanisme yang mendasari sifat antiinflamasi kencur:

- a) Penghambatan Proses Inflamasi : Senyawa aktif seperti kamfer dalam kencur diketahui dapat menghambat produksi senyawa proinflamasi, seperti prostaglandin dan sitokin, yang berperan dalam merangsang peradangan di tubuh. Dengan menurunkan kadar senyawa-senyawa ini, kencur dapat mengurangi reaksi peradangan yang berlebihan.
- b) Mengurangi Pembengkakan dan Nyeri : Kencur memiliki kemampuan untuk mengurangi rasa nyeri yang disebabkan oleh peradangan. Eugenol, yang juga terdapat dalam kencur, diketahui memiliki efek analgesik (peredam nyeri) yang dapat membantu meredakan ketidaknyamanan akibat pembengkakan dan peradangan. Hal ini menjadikannya efektif dalam

mengatasi pembengkakan seperti pada edema, serta meredakan nyeri otot atau sendi yang terkait dengan peradangan.

- c) Pengaruh pada Enzim Inflamasi : Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ekstrak kencur dapat menghambat aktivitas enzim yang berperan dalam jalur inflamasi, seperti lipoksigenase (LOX) dan siklooksigenase (COX). Penghambatan enzim-enzim ini dapat mengurangi sintesis bahan kimia proinflamasi dalam tubuh, yang pada gilirannya dapat mengurangi peradangan.
- d) Mengurangi Risiko Penyakit Inflamasi Kronis : Karena sifat antiinflamasi kencur, tanaman ini dapat membantu mencegah atau mengurangi risiko kondisi inflamasi kronis, seperti arthritis, asma, atau penyakit kardiovaskular yang sering dipicu oleh peradangan jangka panjang.

d. Perbedaan Sesudah Rendaman Air Hangat Campur Garam Dan Rendaman Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema Ibu Hamil TM III

Edema Ibu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Rendaman Air Hangat Campur Garam dan Rendaman Air Hangat Campur Kencur pada hari ke 1 sampai hari ke 5 nilai signifikansi lebih dari 0,05 dan pada hari ke 4 sampai hari ke 7 nilai signifikansi kurang dari 0,05. Ketika nilai probabilitas $Asym.sig\ 2\ failed < 0,05$ maka terdapat perbedaan rata-rata dan ketika nilai probabilitas $Asym.sig\ 2\ failed > 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan rata-rata. Terdapat perbedaan dapat dilihat mulai dari hari ke 6 dan hari ke 7 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Garam Epsom atau Garam Laut biasanya lebih efektif dalam mengurangi pembengkakan langsung akibat edema, karena sifatnya yang dapat menarik cairan dan meningkatkan sirkulasi darah. Ini bisa lebih terasa manfaatnya dalam meredakan pembengkakan di kaki ibu hamil. Kencur lebih memberikan efek menenangkan dan mengurangi peradangan ringan. Ini bisa digunakan untuk memberikan kenyamanan tambahan dan meredakan ketegangan otot, namun efek pengurangan edema mungkin lebih ringan dibandingkan dengan garam (Manullang, 2022).

Garam lebih aman untuk ibu hamil karena kandungan magnesiumnya bisa diserap secara perlahan melalui kulit dan tidak menambah beban pada tubuh. Kencur: Meskipun alami, kencur memiliki sifat yang cukup kuat, dan penggunaannya sebaiknya tidak berlebihan. Beberapa orang mungkin sensitif terhadap efek panasnya (Sawitry, 2023).

Efek Relaksasi dan Kenyamanan Garam: Efeknya lebih fokus pada pengurangan pembengkakan dan relaksasi otot yang lebih dalam. Kencur: Memberikan sensasi hangat dan menyegarkan, serta lebih berfokus pada meredakan ketegangan otot dan kelelahan. Garam: Membantu mengurangi retensi cairan dalam tubuh dan meningkatkan sirkulasi darah berkat kandungan magnesiumnya. Ini efektif dalam mengurangi pembengkakan dengan menarik cairan berlebih dari jaringan. Kencur: Lebih fokus pada merangsang peredaran darah dan memiliki sifat anti-inflamasi, membantu mengurangi peradangan di area yang bengkak (Wulandari, 2021)

2. Keterbatasan Penelitian

- a. Menumbuhkan rasa kepercayaan responden karena terdapat beberapa ibu hamil merasa ragu untuk mencoba terapi alternatif rendam kaki yang edema pada air hangat campur garam dan air hangat campur kencur.
- b. Kesulitan Mengontrol Variabel Lain: Faktor lain, seperti diet, tingkat aktivitas fisik, atau penggunaan obat-obatan, bisa memengaruhi tingkat edema.

SIMPULAN

Edema Ibu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Rendaman Air Hangat Campur Garam pada hari ke 4 sampai hari ke 7 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 dengan nilai probabilitas $Asym.sig\ 2\ failed < 0,05$ maka terdapat perbedaan rata-rata.

Edema Ibu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Rendaman Air Hangat Campur kencur pada hari ke 4 sampai hari ke 7 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 dengan nilai probabilitas $Asym.sig\ 2\ failed < 0,05$ maka terdapat perbedaan rata-rata. Edema Ibu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Rendaman Air Hangat Campur Garam dan Rendaman Air Hangat Campur Kencur, terdapat perbedaan dapat dilihat mulai dari hari ke 6 dan hari ke 7 dengan nilai signifikansi 0,001 ($< 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Riseksda. 2018. Pemilihan indikator Riskesdas 2018 berdasarkan: (1) SDGs; (2) RPJMN; (3) Renstra; (4) SPM; (5) IPKM; (6) PIS-PK; (7) Germas. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Qamariah. Nur. 2024. Faktor Yang Berhubungan Dengan Edema Pada Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rumah Sakit Primaya Makassar. *Public Health And Medicine Journal* Vo. 2 No 82-88.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. 2020. Profil Kesehatan Provinsi Banten 2020. Banten: Dinas Kesehatan Provinsi Banten. Tersedia di <https://dinkes.bantenprov.go.id/id/archive/pr-ofil-kesehatan-provinsibant/1.html> [Sitasi 20 Desember 2024]
- Suryani IS, Setiawati Y, Patmahwati, dkk. 2023. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Penerbit Widina Media Utama : Bandung.
- Suryani, D., & Susanto, A. (2019). Pengaruh pemijatan dan rendaman air hangat terhadap penurunan edema pada ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-130. <https://doi.org/10.1234/jkm.v15i2.456>
- Manullang, R.S. Shifa Rahmania, Farida Mentalina, & 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. <https://doi.org/10.54771/bsj.v4i2.576>
- Sawitry, Fitria Hikmatul Ulya, Elisabet Jemsi adepatiloy. 2020. Manfaat Rendaman Air Hangat Dan Garam Dalam Menurunkan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III, *Jurnal SMART Kebidanan*, 7 (2), 76-81
- Yanti, Mutiara Dewi, dkk. 2020. Pengaruh Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)* Vo. 2 No 2. DOI : <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.375>
- Prianti, Ani. 2023. Efektivitas Rendaman Air Rebusan Kencur Terhadap Penurunan Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/prosiding2023/article/view/1993>
- Fitriani, A. dkk. (2023). Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama.
- Yulivantina, & Vicky, E. (2024). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Astuti, T., Saudah, N., Dafroyati, Y., Mukhoirotin, Lastari, I. F., Widiastuti, Y. F., et al. (2023). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama
- Dewi, Damalita A. F., Isnaini, F., Fatma, I., & Hidayati, N. (2020). Ketidaknyamanan Dan Komplikasi Yang Sering Terjadi Selama Kehamilan. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Fitriani, L., Firawati, & Raehan. (2021). Buku Ajar Kehamilan. Yogyakarta: Grup Penerbitan CV Budi Utama.
- Wulandari, I. (2021, Januari 12). Manfaat air hangat dengan garam dan kencur untuk ibu hamil. *Health Indonesia*. Retrieved from <https://www.healthindonesia.co.id/manfaat-air-hangat-dengan-garam-dan-kencur-untuk-ibu-hamil>
- Nasution, A., & Ramadhan, M. (2020). Efektivitas pemberian kencur dalam mengurangi pembengkakan pada ibu hamil. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi*, 8(1), 45-50. <https://doi.org/10.5678/jog.v8i1.789>
- Uliya, I., & Ambarwati. (2020). Jurnal Profesi Keperawatan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi *Jurnal Profesi Keperawatan Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus PENDAHULUAN 140 mmHg atau tekan.* 7(2), 88–102
- Widarsa, K. T., Swandewi, P. A., & Dian, N. M., 2022. *Metode Sampling Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Bali: Baswara Press.
- Fildayanti. (2020). Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 01, 70–75. <https://stikeskskendari.ejournal.id/jikk>
- 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), 1–8.

Yunitasari, D. A., & Widyastuti, W. (2021). Penerapan pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Edema kaki Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1–5. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.839>