

PENGARUH RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT DAN KENCUR TERHADAP PENURUNAN EDEMA KAKI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Lilis Kurniawati¹, Winarni²
liliskurniawati185@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Edema kaki pada ibu hamil rata-rata 80% terjadi pada trimester III yang disebabkan oleh peningkatan ACTH, testosteron, progesteron, estrogen yang dapat meningkatkan retensi air. Edema bisa menjadi pertanda adanya masalah serius seperti anemia, gagal jantung dan pre-eklampsia. Salah satu penatalaksanaan edema kaki yaitu rendam kaki dengan air hangat dan kencur. Air hangat berfungsi memperlebar pembuluh vena. Kencur mengandung flavonoid yang memiliki efek anti-inflamasi. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh rendam kaki dengan air hangat dan kencur terhadap penurunan edema kaki pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif metode *pre eksperiment* dengan design penelitian *tipe one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dengan 23 responden. Analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Sebelum diberikan intervensi ibu hamil mengalami edema kaki pada derajat II sebanyak 10 responden (43,5%), ibu hamil sesudah diberikan intervensi mengalami edema pada derajat I sebanyak 12 responden (52,2%). Ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat dan kencur terhadap penurunan edema kaki pada ibu hamil trimester III dengan *p-value* < 0,001. **Kesimpulan:** Ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat dan kencur terhadap penurunan edema kaki pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Jatiyoso.

Kata Kunci: Ibu hamil, rendam kaki air hangat dan kencur, edema.