



PENGARUH RENDAMAN AIR REBUSAN KENCUR DENGAN PIJAT KAKI TERHADAP BENGGAK (*OEDEMA*) PADA IBU HAMIL TM II

Devina Humaira Pasaribu¹, Meity Christiani², Yuni Hanas³, Nurmasitoh⁴, Cut Dewi Sartika⁵,
Hotasi Otana Claudia Lynn Simanjuntak⁶

^{1,2,3,4,5,6}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa

Email: devina@gmail.com, yunihanas@gmail.com, nurmasitoh@gmail.com, cutdewi@gmail.com, hotasiotana@gmail.com

ABSTRACT

*Edema in third-trimester pregnant women is a common complaint caused by physiological changes during pregnancy. Non-pharmacological therapies, such as soaking the feet in boiled aromatic ginger (*Kaempferia galanga* L.) water combined with foot massage, are believed to help reduce swelling naturally and safely. This study aimed to determine the effect of soaking the feet in boiled aromatic ginger water combined with foot massage on edema among third-trimester pregnant women. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 third-trimester pregnant women experiencing edema. The intervention involved foot soaking in boiled aromatic ginger water combined with foot massage, administered five times within one week. The degree of edema was assessed before and after the intervention using an observation checklist. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before the intervention, the majority of respondents experienced Grade II edema (56.7%) and Grade V edema (33.3%). After the intervention, no respondents experienced Grade V edema, and there was an increase in the number of respondents with Grade II and Grade I edema. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded a Z-value of -5.477 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the intervention on reducing the degree of edema. In conclusion, soaking the feet in boiled aromatic ginger water combined with foot massage was effective in reducing the degree of edema among third-trimester pregnant women. This intervention may be considered an alternative complementary therapy in midwifery care.*

Keywords: Edema, Third-Trimester Pregnant Women, Boiled Aromatic Ginger Water, Foot Massage.

ABSTRAK

Oedema pada ibu hamil trimester II merupakan keluhan umum akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Terapi non-farmakologis seperti rendaman air rebusan kencur dengan pijat kaki diyakini dapat membantu mengurangi pembengkakan secara alami dan aman. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh rendaman air rebusan kencur dengan pijat kaki terhadap bengkak (oedema) pada ibu hamil trimester II. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil trimester II yang mengalami oedema. Intervensi dilakukan berupa rendaman kaki dengan air rebusan kencur dan pijat kaki selama lima kali dalam seminggu. Pengukuran derajat oedema dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar observasi. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami oedema Derajat II (56,7%) dan Derajat V (33,3%). Setelah intervensi, tidak terdapat lagi oedema Derajat V, dan terjadi peningkatan jumlah responden dengan Derajat II dan I. Hasil uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai Z-hitung = -5,477 dengan p-value = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara intervensi dan penurunan derajat oedema. Rendaman air rebusan kencur dengan pijat kaki efektif menurunkan derajat bengkak (oedema) pada ibu hamil trimester II. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai alternatif terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan.

Kata Kunci: Bengkak (Oedema), ibu Hamil Trimester II, Rebusan Kencur, Pijat Kaki

PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan secara berbeda-beda oleh beberapa ahli, namun pada prinsipnya memiliki inti yang sama. mendefinisikan kehamilan sebagai suatu proses yang terjadi antara perpaduan sel sperma dan ovum sehingga terjadi konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari atau 40 minggu dihitung dari haid pertama haid terakhir (HPHT). Menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) kehamilan adalah proses yang diawali dengan keluarnya sel telur matang pada saluran telur yang kemudian bertemu dengan sperma, lalu keduanya menyatu membentuk sel yang akan tumbuh (Ali et al., 2020).

Ibu hamil mulai memasuki Trimester III dan keluhan yang sering dirasakan, salah satunya adalah edema pada tungkai kaki/ekstremitas bawah. Hal ini disebabkan tekanan uterus yang semakin meningkat dan mempengaruhi sirkulasi cairan, dengan bertambahnya tekanan uterus dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar. 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 (Ali et al., 2020).

Oedema umumnya dialami oleh sekitar 80% kehamilan dan dapat menjadi indikasi pertama menuju kondisi patologis atau bahkan penyakit kronis yang serius selama masa kehamilan. Terdapat beberapa faktor yang bisa menyebabkan edema, antara lain penyakit jantung kronis, gagal ginjal,

masalah pada sendi, kondisi kehamilan, asupan garam yang berlebihan, dan kelelahan fisik (Pransiska & Netismar, 2024).

Berdasarkan data dari WHO tahun 2020 didapat angka kejadian bengkak terjadi sekitar 75%. Pada ibu hamil pembengkakan yang umum terjadi pada trimester II dan trimester III. Dari data diatas keluhan bengkak menduduki urutan kedua sebanyak 75%, Edema pada ibu hamil bisa berbahaya dan juga tidak berbahaya (Kariyani, 2024).

Angka kematian ibu di negara berkembang di ASEAN secretarist tahun 2017 mencatat bahwa angka kematian ibu yang disebabkan hipertensi penyakit penyerta seperti edema di Indonesia masih sangat tinggi mencapai 305 kasus menempati posisi kedua setelah negara laos yang termasuk negara berkembang (Harahap & Harahap, 2024).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan AKI adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup dengan jumlah 1712 kasus. Faktor penyebabnya juga hampir sama yakni kejadian hipertensi selama kehamilan atau preeklamsia yang terjadi pada 27,1% ibu hamil, anemia pada ibu yang berdasarkan data terjadi pada 53.9% ibu hamil diseluruh indonesia. Dan pendarahan pada masa kehamilan sebesar 28%. Banyak faktor yang dapat menyebabkan masalah dalam kehamilan diantaranya adalah ibu tidak dapat beristirahat dengan baik akibat rasa nyeri yang dirasakan di beberapa bagian tubuh seperti pinggang, pinggul, perut, sesak nafas bahkan kejadian edema (Kemenkes RI, dalam Ali et al., 2020).

Data provinsi sumatera utara tahun 2020 dinyatakan sekitar 80% ibu hamil

mengalami keluhan bengkak pada kaki dengan jumlah 332.810 kasus, 45% bengkak pada kaki karena tanda dan gejala terjadinya hipertensi dalam kehamilan bahkan terjadi preeklamsi, edema terjadi akibat penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan penimbunan cairan pada kaki, dan 35% karena faktor fisiologi pada kehamilan. Kota Padangsimpun salah satu penyumbang kedua angka wanita ibu hamil mengalami keluhan bengkak pada kaki/edema terjadi sebanyak 75% (Harahap & Harahap, 2024).

Pada ibu hamil terutama di trimester III 80% mengalami edema terjadi karena gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstremitas bawah karena tekanan uterus membesar vena panggul pada saat duduk atau berdiri dan vena cava inferior saat tidur terlentang. Edema pada kaki yang menggantung terlihat pada pergelangan kaki dan harus dibedakan dengan edema karena preeklamsi. Cara mengatasinya yaitu saat ibu tidur atau duduk usahakan posisi kaki lebih tinggi, jangan duduk atau berdiri terlalu lama, rutin olahraga, perbanyak air putih dan sayuran, makan teratur dan hindari makanan yang mengandung asin. Penanganan lainnya bisa menggunakan pijat kaki dan rendam air hangat selama 10 menit sehari dan dilakukan selama 5 hari berturut-turut dengan suhu air 40,5 - 43 Derajat celcius dicampur kencur sebanyak 500 mg merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat digunakan untuk ibu hamil (Kariyani, 2024).

Kencur sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang. Beberapa artikel review tersebut menyebutkan bahwa kandungan dalam kencur salah satunya flavonoid, yang dapat

mengurangi edema atau inflamasi. Semakin besar dosis yang digunakan, akan semakin besar juga efek untuk antiinflamasi. Rimpang kencur sebagai antiinflamasi dapat menghambat pelepasan serotonin dan dapat menghambat sintesis prostaglandin dari asam arakhidonat dengan cara menghambat kerja siklooksigenase. Terapi rendam kaki dapat digunakan sebagai alternatif nonfarmakologis 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 (Dinas Kesehatan RI, 2023).

Berdasarkan dari survey awal di PMB Eliza Bestari terdapat 3 dari 5 ibu hamil TM III yang mengalami edema dan berdasarkan wawancara singkat pada saat kunjungan ibu mengalami edema pada kaki dan merasa kondisinya tidak nyaman. Setelah ditanya, ibu belum pernah melakukan rendaman air rebusan kencur dan pijat kaki untuk mengatasi edema. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Rendaman Air Rebusan Kencur Dengan Pijat Kaki Terhadap Bengkak (*Oedema*) Pada Ibu Hamil TM III Di PMB Eliza Bestari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *desain one group pretest posttest*. Populasi dari penelitian ini berdasarkan data Januari-Maret adalah 30 ibu hamil TM III yang mengalami edema di PMB Eliza Bestari. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu sebanyak 30 orang ibu hamil. Pada penelitian ini yang menjadi alat

ukur/instrumen sebagai salah satu cara untuk memperoleh informasi yaitu SOP untuk pemberian rendaman air rebusan kencur dan lembar observasi untuk mengukur tingkat nyeri *oedema*. Tujuan Penelitian Untuk

mengetahui pengaruh rendaman air rebusan kencur dengan pijat kaki terhadap bengkak (*oedema*) pada ibu hamil TM III " di PMB Eliza Bestari

HASIL PENELITIAN

Hasil Observasi Pengukuran Oedema Pre-Intervensi

Sebelum dilakukan rendaman air rebusan kencur dengan pijat kaki, pengukuran edema pada 30 responden menunjukkan distribusi sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kejadian Bengkak (*oedema*) pada ibu hamil TM III Sebelum Dilakukannya Rendaman Air Rebusan Kencur Dengan Pijat Kaki di PMB Eliza Bestari

Derajat Edema	Frekuensi	Persentase
Derajat II	3 orang	10%
Derajat III	17 orang	56.7%
Derajat IV	10 orang	33.3%
Total	30 orang	100%

Berdasarkan Hasil penelitian terhadap 30 ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi berupa rendaman air rebusan kencur dengan pijat kaki, mayoritas responden mengalami edema pada Derajat III yaitu sebanyak 17 orang (56,7%). Derajat ini menggambarkan pembengkakan dengan kedalaman 5–7 mm dan waktu kembali sekitar 7 detik. Sebanyak 10 responden (33,3%) mengalami edema Derajat IV, yang menunjukkan kondisi pembengkakan lebih berat dengan kedalaman lebih dari 7 mm. Sementara itu, hanya 3 responden (10%) yang berada pada Derajat II, dengan pembengkakan sedang berkisar antara 3–5 mm.

Hasil Observasi Pengukuran Oedema Setelah Intervensi

Sebelum dilakukan rendaman air rebusan kencur dengan pijat kaki, pengukuran edema pada 30 responden menunjukkan distribusi sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kejadian Bengkak (*oedema*) pada ibu hamil TM III Sesudah Dilakukannya Rendaman Air Rebusan Kencur Dengan Pijat Kaki di PMB Eliza Bestari

Derajat Edema	Frekuensi	Persentase
Derajat I	4 orang	13.3%
Derajat II	15 orang	50%
Derajat III	11 orang	36.7%
Derajat IV	0 orang	0%
Total	30 orang	100%

Setelah dilakukan rendaman air rebusan kencur dengan pijat kaki selama lima kali sehari, terjadi penurunan derajat oedema pada sebagian besar ibu hamil trimester III. Derajat edema terberat (Derajat IV) yang sebelumnya dialami oleh 10 orang (33,3%) tidak lagi ditemukan pasca intervensi. Sebaliknya, 4 responden (13,3%) mengalami perbaikan signifikan hingga ke Derajat I, yang menunjukkan edema ringan (1–3 mm). Sebanyak 15 responden (50%) mengalami Derajat II, dan 11 responden (36,7%) masih berada di Derajat III namun tanpa peningkatan keparahan.

Pengaruh Rendaman Air Rebusan Kencur Dengan Pijat Kaki Terhadap Bengkak (*Oedema*) Pada Ibu Hamil TM III di PMB Eliza Bestari

Hasil uji statistik pengaruh rendaman air rebusan kencur dengan pijat kaki terhadap bengkak (*oedema*) pada ibu hamil TM III di PMB Eliza Bestari terdapat pada tabel 4.3. sebagai berikut :

Tabel 4.3. Pengaruh Rendaman Air Rebusan Kencur Dengan Pijat Kaki Terhadap Bengkak (*Oedema*) Pada Ibu Hamil TM III di PMB Eliza Bestari

Derajat Edema	Rencaman Air Rebusan Kencur		Z-hitung	p value
	Pre	Post		
- Derajat I	0	4	-5,477	0,000*
- Derajat II	3	15		
- Derajat III	17	11		
- Derajat IV	10	0		

Tabel 4.3 menunjukkan distribusi derajat oedema pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa rendaman air rebusan kencur dengan pijat kaki di PMB Eliza Bestari Tahun 2025. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami Derajat III (17 orang) dan Derajat IV (10 orang). Hanya 3 orang berada pada Derajat II dan tidak ada yang berada pada Derajat I. Setelah intervensi, terjadi penurunan tingkat edema secara signifikan: Derajat IV menurun menjadi 0, Derajat III menjadi 11 orang, Derajat II meningkat menjadi 15 orang, dan Derajat I bertambah menjadi 4 orang.

Analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menghasilkan nilai Z-hitung sebesar -5,477 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berupa rendaman air rebusan kencur disertai pijat kaki secara nyata berpengaruh menurunkan

derajat oedema pada ibu hamil trimester III. Penurunan jumlah responden pada derajat edema berat (III dan IV), serta peningkatan pada derajat edema ringan (I dan II) setelah intervensi, menegaskan bahwa terapi ini efektif dan layak dijadikan sebagai intervensi komplementer dalam pelayanan antenatal care, khususnya dalam mengatasi keluhan pembengkakan pada kaki ibu hamil trimester akhir.

PEMBAHASAN

Bengkak (*oedema*) Pada Ibu Hamil TM III Sebelum Dilakukannya Rendaman Air Rebusan Kencur Dengan Pijat Kaki

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 ibu hamil trimester III, ditemukan bahwa seluruh responden mengalami oedema dengan tingkat keparahan bervariasi sebelum dilakukan intervensi berupa rendaman air rebusan kencur dan pijat kaki. Sebagian besar responden mengalami edema pada Derajat III

(56,7%), diikuti oleh Derajat IV (33,3%) dan Derajat II (10%). Keadaan ini menunjukkan bahwa bengkak atau penumpukan cairan di jaringan perifer masih menjadi keluhan yang umum pada ibu hamil menjelang akhir kehamilan.

Secara fisiologis, edema pada kehamilan, terutama trimester ketiga, terjadi akibat peningkatan volume darah dan cairan tubuh yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan janin serta perubahan hormonal yang menyebabkan retensi natrium dan air. Menurut Manuaba (2021) dalam *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*, pembengkakan pada ekstremitas bawah merupakan manifestasi umum pada ibu hamil yang disebabkan oleh tekanan uterus yang membesar terhadap vena cava inferior, sehingga menghambat aliran balik darah dari kaki ke jantung. Tekanan ini memicu terjadinya akumulasi cairan pada jaringan bawah kulit, terutama di pergelangan kaki dan kaki bagian bawah.

Penelitian lain oleh Sari & Hartati (2022) dalam jurnal *Jurnal Kebidanan Indonesia* juga menunjukkan bahwa 7 dari 10 ibu hamil trimester akhir mengalami edema ringan hingga berat. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya aktivitas fisik, posisi berdiri atau duduk terlalu lama, serta asupan cairan dan garam yang berlebihan. Selain faktor fisiologis, perilaku ibu hamil yang tidak mengelola kehamilannya dengan baik, seperti kurangnya konsumsi makanan bergizi dan kebiasaan malas bergerak, turut memperburuk kondisi pembengkakan.

Dalam konteks pengobatan tradisional, tanaman herbal seperti kencur (*Kaempferia galanga*) telah lama dikenal memiliki efek antiinflamasi dan pelancar peredaran darah. Menurut Rahmawati et al. (2023) dalam *Jurnal Fitoterapi Nusantara*, air rebusan kencur yang digunakan secara topikal dapat membantu meredakan bengkak akibat peradangan ringan dan mempercepat

aliran darah vena. Kandungan senyawa aktif seperti etil p-metoksisinamat dan flavonoid dalam kencur dipercaya memiliki efek vasodilatasi serta membantu mengurangi akumulasi cairan di jaringan.

Berdasarkan hasil temuan tersebut dan ditinjau dari teori maupun hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa edema pada ibu hamil trimester III merupakan kondisi umum yang disebabkan oleh faktor fisiologis kehamilan, namun dapat diperburuk oleh faktor gaya hidup. Penggunaan metode tradisional seperti rendaman air rebusan kencur disertai pijat kaki memiliki potensi sebagai terapi pendukung yang efektif dan aman dalam mengatasi edema ringan hingga sedang pada ibu hamil.

Menurut asumsi peneliti, tingginya angka kejadian edema sebelum intervensi menunjukkan bahwa masih kurangnya perhatian ibu hamil terhadap manajemen pembengkakan, baik dari sisi posisi tubuh, aktivitas fisik, maupun terapi non-farmakologis. Oleh karena itu, edukasi tentang terapi alami seperti rendaman herbal dan teknik relaksasi sederhana seperti pijat kaki dapat menjadi alternatif yang tepat dan mudah diterapkan di komunitas.

Bengkak (*Oedema*) Pada Ibu Hamil TM III Sesudah Dilakukannya Rendaman Air Rebusan Kencur Dengan Pijat Kaki

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan derajat oedema secara signifikan pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi berupa rendaman air rebusan kencur dengan pijat kaki. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada Derajat III dan IV, namun setelah intervensi tidak ditemukan lagi edema pada Derajat IV, dan justru terjadi peningkatan jumlah ibu hamil yang mengalami Derajat II (50%) dan Derajat I (13,3%), bahkan sebagian kecil tidak lagi menunjukkan tanda pembengkakan

berat. Perubahan ini mengindikasikan bahwa terapi tradisional menggunakan rendaman air rebusan kencur dan pijat kaki memiliki efek terapeutik dalam menurunkan keparahan oedema pada ibu hamil.

Secara fisiologis, terapi rendaman kaki dalam air hangat dengan bahan herbal seperti kencur dapat meningkatkan sirkulasi darah, merangsang vasodilatasi perifer, dan mengurangi retensi cairan di jaringan. Menurut Prawirohardjo (2020) dalam *Ilmu Kebidanan*, salah satu penyebab edema adalah aliran darah balik vena yang terhambat, sehingga intervensi yang mendukung peningkatan aliran darah vena dari ekstremitas bawah sangat dianjurkan untuk mengurangi edema. Pijat kaki sendiri memiliki efek relaksasi dan mempercepat aliran darah ke jantung, sementara air hangat membantu melebarkan pembuluh darah kapiler.

Selain itu, Ningsih & Marlina (2022) dalam *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak* melaporkan bahwa kombinasi terapi rendaman kaki dengan bahan herbal seperti jahe atau kencur dapat mengurangi edema hingga 40% dalam satu minggu intervensi. Hal ini karena senyawa aktif seperti flavonoid, sineol, dan borneol dalam kencur bersifat antiinflamasi dan diuretik ringan, membantu mengurangi pembengkakan akibat penumpukan cairan.

Pengaruh positif terapi ini juga sejalan dengan pendekatan *holistic care* dalam kehamilan yang tidak hanya memperhatikan aspek fisik ibu, tetapi juga memberikan ketenangan psikologis melalui sentuhan pijat yang menenangkan dan rasa hangat dari rendaman. Dengan demikian, pendekatan ini bukan hanya aman, tetapi juga efektif, ekonomis, dan mudah diaplikasikan di tingkat keluarga maupun pelayanan kesehatan primer.

Menurut asumsi peneliti, penurunan derajat edema pada sebagian besar responden terjadi karena efek sinergis antara air hangat,

senyawa aktif kencur, dan teknik pijat kaki yang mampu memperbaiki sirkulasi serta mengurangi retensi cairan. Hal ini juga didukung oleh kenyamanan yang dirasakan ibu hamil selama terapi, yang secara tidak langsung membantu menurunkan stres dan ketegangan otot yang dapat memperburuk edema. Peneliti meyakini bahwa intervensi ini dapat menjadi metode alternatif non-obat yang layak direkomendasikan dalam pelayanan kebidanan untuk membantu mengurangi pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester akhir.

Pengaruh Rendaman Air Rebusan Kencur Dengan Pijat Kaki Terhadap Bengkak (*Oedema*) Pada Ibu Hamil TM III di PMB Eliza Bestari

Hasil penelitian yang dilakukan di PMB Eliza Bestari Tahun 2025 menunjukkan bahwa rendaman air rebusan kencur dengan pijat kaki berpengaruh signifikan terhadap penurunan derajat bengkak (oedema) pada ibu hamil trimester III. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami edema dengan tingkat keparahan cukup tinggi, yaitu pada Derajat III (56,7%) dan Derajat IV (33,3%). Namun setelah dilakukan intervensi secara rutin sebanyak lima kali dalam seminggu, terjadi penurunan yang berarti, di mana tidak ada lagi ibu hamil yang berada pada Derajat IV, dan sebanyak 50% berada pada Derajat II, serta 13,3% mengalami Derajat I. Hal ini menunjukkan bahwa terapi tradisional tersebut memberikan efek nyata terhadap penurunan edema.

Hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menghasilkan nilai Z-hitung sebesar -5,477 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berupa rendaman air rebusan kencur disertai pijat kaki secara nyata berpengaruh menurunkan derajat oedema pada ibu hamil trimester III.

Penurunan jumlah responden pada derajat edema berat (III dan IV), serta peningkatan pada derajat edema ringan (I dan II) setelah intervensi, menegaskan bahwa terapi ini efektif dan layak dijadikan sebagai intervensi komplementer dalam pelayanan antenatal care, khususnya dalam mengatasi keluhan pembengkakan pada kaki ibu hamil trimester akhir.

Secara teori, pembengkakan pada ibu hamil trimester akhir merupakan hal yang umum terjadi akibat tekanan uterus yang membesar terhadap vena cava inferior dan peningkatan volume cairan tubuh, yang menyebabkan aliran balik darah terganggu. Menurut Manuaba (2021), kondisi ini memicu penumpukan cairan di jaringan, terutama pada tungkai bawah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat membantu memperlancar sirkulasi darah dan mendorong cairan kembali ke sirkulasi sistemik.

Rendaman air rebusan kencur yang digunakan dalam penelitian ini dipercaya memiliki efek antiinflamasi, diuretik ringan, dan meningkatkan vasodilatasi, berkat kandungan senyawa aktif seperti flavonoid, etil p-metoksisinamat, dan borneol. Pijatan lembut pada kaki juga dapat memperlancar aliran darah dan merangsang sistem limfatik untuk membantu mengurangi akumulasi cairan. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2023) dalam *Jurnal Fitoterapi Nusantara* mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa penggunaan air rebusan kencur secara topikal mampu menurunkan derajat pembengkakan jaringan perifer secara signifikan dalam waktu singkat.

Penurunan edema yang konsisten pada sebagian besar responden setelah intervensi juga menunjukkan bahwa kombinasi rendaman dan pijat memiliki efek sinergis, baik secara fisiologis maupun psikologis. Sentuhan dan kehangatan dari terapi ini memberikan kenyamanan, mengurangi ketegangan otot, dan

menstimulasi relaksasi yang turut mendukung proses penyembuhan alami tubuh. Hal ini sejalan dengan pendekatan *complementary care* dalam asuhan kebidanan, yang menekankan pada terapi non-farmakologis sebagai pendukung kehamilan sehat.

Menurut asumsi peneliti, pengaruh positif rendaman air rebusan kencur dengan pijat kaki yang terlihat dalam penelitian ini disebabkan oleh kombinasi antara efek farmakologis dari bahan alami kencur dan stimulasi fisik melalui pijat yang mampu memperbaiki aliran darah dan mengurangi stasis vena. Terapi ini juga meningkatkan kenyamanan ibu hamil sehingga menurunkan risiko stres yang dapat memperburuk retensi cairan. Oleh karena itu, metode ini layak dipertimbangkan sebagai bagian dari intervensi kebidanan komplementer dalam mengatasi oedema pada kehamilan trimester akhir, khususnya di layanan praktik mandiri bidan seperti PMB Eliza Bestari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi rendaman air rebusan kencur dengan pijat kaki, sebagian besar ibu hamil trimester III di PMB Eliza Bestari mengalami edema pada tingkat sedang hingga berat. Sebanyak 17 responden (56,7%) mengalami Derajat III, 10 responden (33,3%) mengalami Derajat IV, dan hanya 3 responden (10%) yang mengalami Derajat II, yang menunjukkan bahwa oedema merupakan kondisi yang umum dan cukup serius dialami oleh ibu hamil pada trimester akhir.
2. Setelah dilakukan intervensi berupa rendaman air rebusan kencur disertai pijat kaki secara rutin, terjadi penurunan derajat edema secara signifikan. Tidak ditemukan

lagi kasus edema pada Derajat IV, dan sebagian besar responden mengalami penurunan ke Derajat II (50%) dan Derajat I (13,3%). Hal ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi dan pengurangan pembengkakan setelah intervensi dilakukan.

3. Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian rendaman air rebusan kencur dengan pijat kaki terhadap penurunan derajat oedema pada ibu hamil trimester III ($p < 0,05$). Intervensi ini terbukti efektif membantu menurunkan tingkat pembengkakan kaki pada ibu hamil, sehingga dapat direkomendasikan sebagai metode terapi non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan dalam praktik kebidanan, khususnya di PMB Eliza Bestari.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. *Madu Jurnal Kesehatan*, 9(2), 28–36. <https://doi.org/10.31314/mjk.10.2.16-25.2020>
- Anggraini, R., Asmawati, Dahrizal, & Husni. (2024). Pijat kaki dan rendam air hangat efektif menurunkan edema kaki fisiologis ibu hamil. *Jurnal Vokasi Keperawatan*, 7(1), 162-170. <https://doi.org/10.33369/jvk.v7i1.33871>
- Anisah. (2021). Penatalaksanaan Edema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III Di Polindes Nur Jannatul Ainy. S. ST Blumbungan Pamekasan (Studi Di STIKes Ngudia Husada Madura). Program Studi Diploma Iii Kebidanan Stikes Ngudia Husada Madura.
- Departemen Kesehatan RI. (2023). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Handayani, P. D., Mariyana, Yunifitri, A., & Sulistyawati, T. R. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Penerapan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campur Kencur Untuk Mengurangi Edema Kaki. *Zona Kebidanan*, 14(1), 101–112.
- Harahap, R. R., & Harahap, M. L. (2024). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pijat Kaki Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Edema Kaki. *Jurnal Kebidanan Darmas (JKD)*, 2(1), 63–68.
- Ilmi, R. R. (2022). Uji Efektifitas Antibakteri Ekstrakrimpang Kencur (*Kaempferia Galanga*) Terhadap Bakteri *Staphylococcus Aureus*. In Fakultas Vokasi. Prodi D3 Teknologi Laboratorium Medis. Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Kariyani, A. W. W. (2024). Pengaruh Rendaman Air Rebusan Kencur Terhadap Penurunan Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Dan Profesi Bidan. Politeknik Kesehatan Palangka Raya.
- Manuaba, I.B.G. (2021). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Edisi Revisi. Jakarta: EGC.
- Mardiyah, Hestiyana, N., & Santoso, B. R. (2022). Literatur Review: Pengaruh Terapi Rendaman Air Jahe Hangat terhadap Penurunan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 208–212. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3887>

- Ningsih, R., & Marlina, L. (2022). Efektivitas Rendaman Kaki Jahe dan Pijat Refleksi terhadap Penurunan Edema Kaki pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, **6**(1), 33–40.
- Prakristya, P. A., Mardliyana, N. E., & Aryunani. (2024). Pengaruh Rendam Air Hangat Dengan Kencur Terhadap Penurunan Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *SINAR Jurnal Kebidanan*, **6**(2), 23–31.
- Pransiska, D., & Netismar. (2024). Penerapan Rendam Air Kencur Hangat Dengan Pijat Kaki Untuk Mengurangi Oedema Pada Kaki Ibu Hamil Trimester III Di PMB Ika Susanti Jagakarsa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, **8**(1).
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahmawati, L., Febriani, T., & Susanti, W. (2023). Pengaruh Rebusan Kencur (*Kaempferia galanga* L) Terhadap Penurunan Bengkak pada Kaki. *Jurnal Fitoterapi Nusantara*, **7**(1), 21–28.
- Rohuna, Damayanti, D. F., & Dianna. (2020). Pengaruh Foot Massage Dan Rendam Air Garam Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Di PMB Hermayanti Pontianak Timur.
- Sari, D.P., & Hartati, S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Edema pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, **13**(2), 87–93.
<https://doi.org/10.31289/jki.v13i2.5291>
- Setyowati, A. (2019). Asuhan Kehamilan Holistik. In *Buku Ajar Kebidanan (Cetakan Pertama)*. Yogyakarta: Deepublish.