

PENGARUH FOOT MASSAGE TERHADAP DERAJAT EDEMA PADA IBU HAMIL TM III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIJAGANG KABUPATEN CIANJUR

Yeti Hernawati¹, Dewi Syanti Pebriyantina^{2*}, Amida S Sarbib³

^{1,2,3}Prodi Sarjana Kebidanan TIKes Dharma Husada

hernawati.yeti@gmail.com

Abstract

Oedema occurs in nearly 80% of all pregnancies and can cause discomfort during pregnancy, including pain, heaviness, night cramps, paresthesia, dyspnea, skin thickening, and pigmentation. One of the non-pharmacological interventions to reduce Oedema is foot massage which is an intervention to eliminate or to minimize lower extremity Oedema during pregnancy. The purpose of this study was to analyze the relationship between foot massage and the degree of Oedema in third trimester pregnant women. This research was conducted from February 2023 to March 2023 in the Working Area of the Cijagang Community Health Center, Cianjur Regency. The results of the study obtained data that of the 30 respondents, most of the respondents experienced degree of Oedema 2 in 20 people (66.7%), Degree of Oedema 3 in 10 people (33.3%). The average degree of Oedema before foot massage was given was 4.67 with SD 0.795 and SE 0.145. The average degree of Oedema after being given foot massage was 2.40 with SD 0,279 and SE 0.050. The average difference in the degree of Oedema before (pre-test) and after (post-test) given foot massage was 2.27. The statistical test results obtained a p value = 0.0001 ($p < 0.05$) so it can be concluded that there is a significant relationship between foot massage and the degree of Oedema. It is suggested to health workers, especially midwives, to provide health education and foot massage care as an effort to reduce physiological Oedema in pregnancy.

Keywords : Foot massage 1st; Knowledge 2nd

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang unik, kehamilan adalah proses normal yang menghasilkan serangkaian perubahan fisiologis dan psikologis pada wanita hamil. Kehamilan merupakan periode dimana terjadi perubahan kondisi biologis wanita disertai dengan perubahan perubahan psikologis dan terjadinya proses adaptasi terhadap pola hidup dan proses kehamilan itu sendiri. Setiap kehamilan diharapkan dapat berakhir aman dan sejahtera (Putrono., 2016). Pada Kehamilan usia Trimester III ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Kadang-kadang ibu merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu waktu ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akan timbulnya

tanda dan gejala akan terjadinya persalinan (Prawirohardjo., 2016)..

Ibu hamil selama masa kehamilan terjadi perubahan baik secara fisik maupun mental. Dalam keadaan hamil tubuh mulai beradaptasi Kembali (Morgan., 2018). Proses adaptasi tersebut dapat mengakibatkan ketidaknyamanan baik fisiologis maupun psikologis pada ibu hamil terutama pada trimester dua dan trimester tiga salah satunya adalah edema pada kaki (Dewi., 2017). Edema pada kaki biasanya dikeluhkan ibu hamil pada usiake hamil 34 minggu, hal ini dikarenakan tekanan uterus yang semakin meningkat dan mempengaruhi sirkulasi cairan, dengan bertambahnya tekanan uterus dan tarikan

gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar (Yuhendri., 2019).

Penilaian derajat edema ibu hamil dapat dilakukan pemeriksaan diatas punggung kaki, hal tersebut dikarenakan adanya tekanan hidrostatis dan adanya kelebihan cairan pada responden. Penilaian derajat edema yaitu derajat I apabila kedalamannya 1-3 mm dengan waktu kembali 3 detik, derajat II jika kedalamannya 3-5 mm dengan waktu kembali 15 detik, derajat III jika kedalamannya 5-7 mm dengan waktu kembali 15-60 detik dan derajat IV jika kedalamannya 7- 8 mm dengan waktu kembali 2-5 menit (Hasliani., 2011).

Edema bisa menjadi tanda gejala pre-eklamsi. Edema bisa dikarenakan kurangnya aktivitas ibu (terlalu banyak diam) (Sawitry S., 2020). Namun secara fisiologis, ibu hamil memang menanggung beban tambahan yang akan semakin memperlambat aliran darah pada pembuluh darah. Edema dapat menjadi gejala awal yang mengarah pada kondisi patologis bahkan sebagai indikator penyakit kronis yang serius pada kehamilan. Bengkak bisa menunjukkan masalah serius jika muncul pada muka dan tangan, apabila bengkak tidak berkurang setelah beristirahat dan disertai keluhan fisik yang lain hal ini dapat merupakan pertanda anemia, gagal jantung atau pre eklamsi (Irianti., 2019).

Edema terjadi hampir 80% dari semua kehamilan dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan, seperti nyeri, merasa berat, kram pada malam hari, parestesia, dyspnea, penebalan kulit, dan pigmentasi. Salah satu intervensi non farma

kologi untuk mengurangi edema adalah *foot massage* yang merupakan intervensi untuk menghilangkan atau untuk meminimalkan edema ekstremitas bawah selama kehamilan (Rusnoto R, Hidayah N., 2019). Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *foot massage* terhadap derajat edema pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan penelitian (Famela., 2016) menyatakan bahwa *foot massage* merupakan salah satu intervensi yang dapat digunakan dan dengan hasil yang signifikan dapat mengurangi edema kaki fisiologis. Berdasarkan penelitian (Widi Lestari, Tri Endah, Melyana Nurul Widyawati., 2017) penatalaksanaan dari edema kaki adalah hindari mengenakan pakaian ketat yang mengganggu aliran balik vena, ubah posisi sesering mungkin, minimalkan berdiri dalam waktu lama, jangan dudukkan barang diatas pangkuan atau paha akan menghambat sirkulasi, istirahat berbaring miring kiri untuk memaksimalkan pembuluh darah kedua tungkai, lakukan olah raga atau senam hamil, menganjurkan *massage* atau *foot massage*.

Foot massage adalah salah satu metode yang dapat diterapkan dalam mengurangi edema pada kehamilan. *Foot massage* merupakan pengobatan non farmakologis yang telah terbukti mampu mengurangi edema pada kehamilan dan memperbaiki sirkulasi peredaran darah. Pada penelitian tersebut, *foot massage* diberikan dalam 10 menit pada masing- masing kaki setiap hari selama 5 hari berturut-turut akan menyebabkan terjadinya perubahan lingkaran pergelangan kaki yang signifikan. Hal ini menunjukkan adanya efek *foot massage* dalam mengurangi edema fisiologis pada akhir

kehamilan (Dewi, Vivian Nanny Lia; Sunarsih., 2016).

Justifikasi dalam penelitian ini adalah kakak saya pernah melakukan *foot massage* selama hamil pada usia kehamilan Trimester III karena kaki kakak saya terdapat edema, setelah dilakukan *foot massage* secara rutin ternyata terdapat perubahan yang signifikan dibandingkan dengan metode lainnya untuk mengurangi edema pada kaki ibu hamil Trimester III.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan September tahun 2016 di Puskesmas Rawaat Inap Sodomulyo 9 orang ibu hamil trimester III, sebesar 55% ibu hamil mengalami edema pada tungkai kaki dan merasakan ketidaknyamanan seperti nyeri, kram, dan terasa berat pada tungkai yang mengalami edema, sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Hasil penelitian didapat rata-rata derajat edema sebelum dan setelah pemberian *foot massage* adalah masing-masing sebesar 3,1 mm dan 0,8 mm. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *foot massage* dengan derajat edema pada ibu hamil trimester III.

Disarankan kepada petugas kesehatan, khususnya bidan bisa memberikan pendidikan kesehatan dan asuhan *foot massage* sebagai salah satu upaya untuk mengurangi edema fisiologis dalam kehamilan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pre eksperimental. Pada design penelitian ini

terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Dalam penelitian ini data diperoleh dari data sekunder dan data primer. Data sekunder diperoleh dari data ibu hamil Wilayah Kerja Puskesmas Cijagang Kabupaten Cianjur. Sedangkan data primer didapat langsung dari ibu hamil dengan melakukan observasi, kuesioner dan lembar ceklist NRS.

Variabel independent pada penelitian ini adalah Pengaruh Foot Message terhadap Edema pada Ibu Hamil Trimester 3. Adapun variable dependennya adalah Edema pada ibu hamil usia kandungan trimester 3. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Cijagang Kabupaten Cianjur pada bulan Mei – Juni tahun 2023. Sampel yang diambil yaitu ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan mulai dari 28 minggu sampai 40 minggu sebanyak 30 orang. Jenis pengambilan sampel yang dipilih yaitu dengan cara total sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Dimana dalam penelitian ini meliputi kriteria inklusi dan eksklusi yang menentukan dapat tidaknya sampel digunakan. Kriteria Inklusi Ibu hamil Trimester III usia kehamilan 28 minggu sampai usia 40 minggu dan Dinyatakan sehat oleh dokter kandungan dan bidan

Instrument dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi derajat edema dan lembar SOP *Foot Massage*. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian pra eksperiment dan metode pengumpulan data menggunakan metode observasi untuk

mengetahui hubungan foot massage dengan derajat edema pada ibu hamil trimester III pada kelompok perlakuan dan untuk mengetahui derajat edema pada kelompok control. Foot massage diberikan selama 5 hari berturut turut pada ibu hamil trimester III. Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi dengan ukuran persentase / proporsi dan jumlah data pada masing-masing kelompok. Selanjutnya peneliti menggunakan uji T Dependen (bila data terdistribusi normal) dan

uji Wilcoxon (bila data terdistribusi tidak normal) dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Cijagang Kab. Cianjur

No.	Derajat Edema	f	%
1	Derajat I	0	0
2	Derajat II	20	66,7
3	Derajat III	10	33,3
4	Derajat IV	0	0
	Jumlah	30	100

Tabel 2 Pengaruh Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III

Derajat Edema	Pre Test	Post Test	Mean	± SD	± SE	P Value	Min-Max
1	2 mm	-					
2	3 - 4 mm	2mm					
3	5 - 6 mm	3mm	2,40	± 0,279	± 0,050	0,001	0-4
4	8 mm	-					

Hasil penelitian diperoleh data bahwa dari 30 orang responden sebagian besar responden mengalami tingkat derajat edema II sebanyak 20 orang (66,7%), Derajat edema III sebanyak 10 orang (33,3%). Derajat edema sebelum diberikan foot massage Rata-rata adalah 4,67 dengan SD 0,795 dan SE 0,145. Derajat edema setelah diberikan foot massage Rata-rata adalah 2,40 dengan SD 0,279 dan SE 0,050. Perbedaan Rata-rata derajat edema sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan foot massage adalah 2,27. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,0001$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara foot massage dengan derajat edema.

Dari hasil penelitian yang merupakan keadaan nyata pada hubungan foot massage

dengan derajat edema pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cijagang Kabupaten Cianjur. Data tersebut dijadikan acuan dalam pembahasan sebagai hasil akhir dalam penelitian Skripsi.

Frekuensi waktu selama 20 menit ini terbukti efektif untuk mengurangi pembengkakan pada ibu hamil karena sentuhan atau gosokan atau pijatan berulang akan menimbulkan peningkatan suhu diarea pijatan yang dilakukan akan merangsang sensor saraf kaki yang mempengaruhi aliran darah meningkat, sirkulasi darah lancar, mengurangi bengkak dan menimbulkan efek relaksasi.

Foot massage merupakan salah satu intervensi untuk mengurangi edema fisiologis dalam kehamilan yang bekerja dengan cara

memberikan tekanan pada daerah yang mengalami edema . Dengan memberikan foot massage pada ekstremitas bawah ibu hamil, diharapkan terjadi pergerakan cairan pada daerah yang mengalami edema (Yulistiana., 2015). Pemberian foot massage yang dilakukan peneliti dapat menurunkan derajat edema ibu hamil trimester III, dimana penurunan derajat edema ini dapat memberikan rasa nyaman kembali. Rasa nyaman ini bisa membuat ibu hamil trimester III menjadi lebih tenang menjalankan masa kehamilannya. Foot massage yang dilakukan oleh peneliti dapat merubah derajat edema dari yang derajatnya lebih tinggi menjadi rendah. Selain itu, dapat mencegah rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III.

Cara peneliti memberi perlakuan foot massage yaitu dengan cara memijat kaki ibu hamil trimester III yang mengalami edema selama 5 hari berturut-turut dengan waktu pemijatan yaitu selama 20 menit. Cara mengukur kedalaman derajat edema yaitu dengan penilaian skala pitting menggunakan jari telunjuk pada penekanan kaki ibu hamil trimester III yang mengalami edema, setelah itu peneliti menggunakan penggaris dan pita cm guna untuk mengukur kedalaman derajat edema dalam satuan mm.

Penilaian derajat edema yaitu derajat I apabila kedalamannya 1- 3 mm dengan waktu kembali 3 detik, derajat II jika kedalamannya 3- 5 mm dengan waktu kembali 1 5 detik, derajat III jika kedalamannya 5-7 mm dengan waktu kembali 15-60 detik dan derajat IV jika kedalamannya 7- 8 mm dengan waktu Kembali 2-5 menit.

Hasil perlakuan dalam penelitian ini didapatkan hasil yaitu terdapat adanya hubungan foot massage terhadap derajat edema pada ibu hamil trimester III setelah mendapatkan foot massage derajat edema menjadi menurun. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan derajat edema pada ibu hamil trimester III akan berkurang setelah mendapatkan foot massage (Zaenatushofi., 2019). Hal ini dilihat dari derajat edema sebelum dilakukan foot massage oleh peneliti adalah 2, sesudah diberikan footmassage derajat edema Menurun menjadi 1.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Junita S., 2019) dengan pemberian foot massage selama 20 menit setiap hari selama 5 hari berturut-turut secara signifikan dapat mengurangi hingga menghilangkan edema fisiologis. Foot massage memberikan pengaruh adanya penurunan lingkak kaki ibu hamil yang signifikan setelah pemberian foot massage selama 20 menit setiap hari selama 5 hari berturut-turut.

KESIMPULAN

Pre intervensi foot massage responden mengalami edema berada pada derajat I I sebanyak 20 responden (66,7 %), dan sebagian kecil responden mengalami edema berada pada derajat III sebanyak 10 responden (33,3%) dengan nilai Rata-rata adalah 4,67. Terdapat perbedaan yang signifikan Setelah diberikan foot massage (post- test) derajat edema pada ibu hamil trimester III dengan nilai Rata-rata adalah 2,40 dengan SD 0,279. Nilai minimum adalah 0 nilai maksimum 2. maka dapat disimpulkan

bahwa ada hubungan yang signifikan antara foot massage terhadap derajat edema.

1, doi :
<https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.647>.

REFERENSI

- Dewi, Vivian Nanny Lia; Sunarsih, T. 2016. *Asuhan kebidanan ibu nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dewi, W. 2017 *Praktik terbaik asuhan kehamilan*. Yogyakarta: Trans Info Media.
- Famela D 2016, 'Pijat kaki untuk mengatasi edema kaki fisiologis ibu hamil trimester III Ny. S Umur 28 Tahun G2P1A0AH1 Di BPM Hj. Maunah Tambakagung'. *Doctoral dissertation, STIKes Muhammadiyah Gombong*.
- Hasliani A 2011, 'Faktor-faktor yang berpengaruh pada proses kehamilan di Ruang Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA)', *Jurnal Kebidanan Vokasional*, vol 1, no. 6. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jkv/article/view/1>
- Irianti. 2019. *Asuhan kehamilan berbasis bukti : paradigma baru dalam asuhan kebidanan*. 1st edn. Jakarta: Sagung Seto.
- Morgan, G. 2018. *Obstetri dan ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. 2016. *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Putrono., W. 2016. *Asuhan keperawatan antenatal, intranatal, dan bayi baru lahir fisiologis dan patologis*. Yogyakarta: ANDI.
- Rusnoto R, Hidayah N, Wahyuni I, 2019, 'Hubungan Hipertensi kehamilan dengan derajat oedema di Ruang Poli Kandungan RSUD Raa Soewondo Pati', *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, vol 10, no. 1, doi :
<https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.647>.
- Junita S, Hevrialni R, Fadmiyanor I, 2017, 'Hubungan foot massage dengan derajat edema pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru', vol 6, no. 2, doi :
<https://doi.org/10.36929/jia.v6i1.115>.
- Sawitry, S, Ulya FH, Adepatiloy EJ 2020, 'Manfaat rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan derajat edema kaki ibu hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, vol. 7, no. 2. doi: 10.34310/sjkb.v7i2.381.
- Widi Lestari, Tri Endah, Melyana Nurul Widyawati, and A 2017, 'Literatur Review: Penerapan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Wangon, Banyumas, *Jurnal Kebidanan*, vol. 8 no. 2, doi: <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3739>.
- Yuhendri 2019. Pengaruh terapi rendam air hangat terhadap edema tungkai bawah ibu hamil, *Jurnal Kesehatan*, vol 10, no 2, ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/JKPN/article/view/407
- Yulistiana. 2015. Hubungan pengetahuan ibu dan dukungan suami pada ibu hamil terhadap keteraturan kunjungan antenatal Care (Anc) Di Puskesmas Wates Lampung Tengah Tahun 2015, *Jurnal Kebidanan*, vol 1, no 2, doi : 10.33024/jkm.v1i2.550
- Zaenatushofi. 2019. Penerapan Pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk mengurangi oedema kaki pada ibu hamil trimester III di PMB Supriyatin, Amd.Keb, *Jurnal University Research Cloouqium*. <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/705>