

HUBUNGAN *FOOT MASSAGE* DENGAN DERAJAT EDEMA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA RAMBAH KECAMATAN RAMBAH HILIR

Sri Wulandari⁽¹⁾, Roro Yundari⁽²⁾, Andria⁽³⁾, Nana Aldriana⁽⁴⁾

- ⁽¹⁾D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian
email: sriwulandari040285@gmail.com
- ⁽²⁾ D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian
email: roroyundari567@gmail.com
- ⁽³⁾ D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian
email: andriaupp@gmail.com
- ⁽⁴⁾ D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian
email: nanaaldriana@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa kehamilan ditrimester III, ibu hamil lebih sering mengalami rasa ketidaknyamanan dengan perubahan fisiologis pada dirinya, sehingga wajar saja ibu hamil trimester III mengalami kesulitan pada saat beraktifitas. Masalah yang sering sekali dijumpai pada ibu hamil trimester III adalah pembengkakan pada bagian kaki yang disebabkan oleh penumpukan cairan atau yang sering disebut juga dengan istilah edema pada ibu hamil trimester III. Mengingat pada rasa ketidaknyamanan ibu hamil pada trimester III maka diperlukan ekstra strategi program dan kegiatan yang lebih berinovasi salah satunya melalui pemberian pijatan menggunakan metode *foot massage*. Metode *foot massage* ini efektif untuk menurunkan tingkat kedalaman derajat edema. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan *Foot Massage* Dengan Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Rambah Kecamatan Rambah Hilir. Jenis penelitian yang digunakan *Pra Eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest*. sampel dalam penelitian Ini seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami edema berjumlah 15 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive* dengan memuat beberapa kriteria. Alat ukur penelitian yang digunakan yaitu lembar ceklist. Uji statistik yang digunakan adalah uji *t-dependent*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan Rata-rata kedalaman derajat edema sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan *foot massage* adalah 2,27. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,0001$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kedalaman derajat edema sebelum diberikan *foot massage* dan setelah diberikan *foot massage*. Diharapkan ibu hamil trimester III dapat mengerti manfaat dari *foot massage* dan menambah pengetahuan serta dapat menerapkannya.

Kata Kunci

: *Foot Massage*, Edema, Ibu Hamil Trimester III

ABSTRACT

During the third trimester of pregnancy, pregnant women often experience a sense of discomfort with physiological changes in themselves, so it is only natural for pregnant women in the third trimester to experience difficulties during activities. The problem that is often encountered in third trimester pregnant women is swelling in the legs caused by fluid accumulation or what is often referred to as edema in third trimester pregnant women. Considering the discomfort of pregnant women in the third trimester, extra program strategies and activities that are more innovative are needed, one of which is by giving massage using the foot massage method. This foot massage method is effective in reducing the depth of edema. The purpose of this study was to determine the relationship between foot massage and the degree of edema in third trimester pregnant women in Rambah Village, Rambah Hilir District. The type of research used is Pre Experiment with One Group Pretest Posttest approach. The sample in this study was all 15 pregnant women in the third trimester who experienced edema with a purposive sampling technique containing several criteria. The research measuring instrument used is a checklist sheet. The statistical test used is the t-dependent test. The results showed that the difference in the average depth of edema before (pre-test) and after (post-test) given foot massage was 2.27. The results of statistical tests obtained p value = 0.0001 ($p < 0.05$), it can be concluded that there is a significant difference in the depth of edema before being given foot massage and after being given foot massage. It is hoped that third trimester pregnant women can understand the benefits of foot massage and increase knowledge and be able to apply it.

Keywords : Foot Massage, Edema, Third Trimester Pregnant Women

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 psikologis dan terjadinya proses adaptasi terhadap pola hidup dan proses kehamilan itu sendiri. Setiap kehamilan diharapkan dapat berakhir aman dan sejahtera (Hasliani 2014).

Trimester III pada kehamilan 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. Respon terhadap perubahan gambaran diri yaitu ibu merasa dirinya aneh dan jelek (Widatiningsih & Dewi 2017). Edema kaki atau pembengkakan pada kaki pun

ditemukan sekitar 80% pada ibu hamil trimester III yang membuat ibu hamil menjadi tidak nyaman (Nurhasanah 2012).

Ditengah kehamilan terjadi perubahan pada ibu hamil baik secara fisik maupun mental. Dalam keadaan hamil tubuh mulai beradaptasi kembali. 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. Edema pada kaki biasanya dikeluhkan ibu hamil pada usia kehamilan 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 (Irianti 2014).

Penilaian derajat edema ibu hamil dapat dilakukan pemeriksaan diatas punggung kaki, hal tersebut dikarenakan

adanya tekanan hidrostatik 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 5 detik, derajat III jika kedalamannya 5-7 mm dengan waktu kembali 7 detik dan derajat IV jika kedalamannya 7 mm dengan waktu kembali 7 detik (Rusnoto, Hidayah, and Wahyuni 2019).

Edema kaki secara umum dapat dikurangi dengan melakukan penatalaksanaan *Foot massage* yang merupakan salah satu intervensi untuk mengurangi edema fisiologis dalam kehamilan yang bekerja dengan cara memberikan tekanan pada daerah yang mengalami edema. *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. *Foot massage* mampu memperbaiki kerja darah dalam proses pengangkutan nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh, sehingga dapat mengurangi edema dan melancarkan sirkulasi cairan dalam tubuh (Adiguna 2013).

METODE

Penelitian ini dilakukan pada tahun 2022 di Desa Rambah Kecamatan Rambah Hilir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain penelitian yang digunakan

adalah Pra Eksperimen dengan pendekatan *one group pre test and post test*. Penelitian ini digunakan hanya melihat suatu kelompok objek yang di test (diteliti sebelum dan sesudah) diberikan perlakuan berupa pemberian *foot massage*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Desa Rambah Kecamatan Rambah Hilir berjumlah 25 orang, sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami edema di Desa Rambah Kecamatan Rambah Hilir. Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2014) Teknik pengambilan sampel ini yaitu dengan teknik *Purposive sampling* karena cara pengambilan sampel dengan memuat beberapa kriteria (Sugiyono, 2017). Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari variable yang kemudian disajikan dengan mendiskripsikan semua variabel bahan informasi dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan, dalam analisis bivariat ini dilakukan beberapa tahapan yaitu : Analisis proporsi atau presentasi dengan membandingkan distribusi silang antara dua variabel yang bersangkutan dan analisis dari hasil uji statistik T dependen. Melihat dari hasil uji statistik ini akan dapat disimpulkan adanya hubungan dua variabel tersebut bermakna atau tidak bermakna (Notoatmodjo 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang Hubungan *Foot Massage* Dengan Derajat Edema Pada Ibu Hamil trimester III Di Desa Rambah Kecamatan Rambah Hilir dengan jumlah responden 15 orang yang merupakan ibu hamil trimester III yang mengalami edema dengan menggunakan univariat didapat hasil pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Rambah Kecamatan Rambah Hilir.

Derajat Edema Responden	Jumlah	
	Rata-rata	N=15 %
1. Derajat Edema		
Derajat I	-	-
Derajat II	10	66,7
Derajat III	5	33,3
Derajat IV	-	-

Dari tabel diatas terlihat bahwasanya sebagian besar responden mengalami edema berada pada derajat II sebanyak 10 responden (66,7 %), dan sebagian kecil responden mengalami edema berada pada derajat III sebanyak 5 responden (33,3 %).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Diberikan *Foot Massage* Di Desa Rambah Kecamatan Rambah Hilir.

Variabel	Mean	± SD	Min-Max
Kedalaman derajat edema sebelum diberikan <i>Foot Massage</i>	4,67	± 0,976	4-6
Kedalaman derajat edema setelah diberikan <i>Foot Massage</i>	2,40	± 1,352	0-4

Dari tabel diatas diperoleh hasil derajat edema responden sebelum diberikan *foot massage* (*pre-test*) pada ibu hamil trimester III dengan nilai Rata-rata 4,67 dengan SD 0,976. Dengan nilai minimum adalah 4 dan nilai maksimum 6. Setelah diberikan *foot massage* (*post-test*) derajat edema pada ibu hamil trimester III dengan nilai Rata-rata adalah 2,40 dengan SD 1,325. Nilai minimum adalah 0 nilai maksimum 4.

Tabel 3 Hubungan *Foot Massage* Dengan Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Rambah Kecamatan Rambah Hilir.

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Sebelum diberikan <i>foot massage</i>	4,67	0,976	0,252	0,0001	15
Setelah diberikan <i>foot massage</i>	2,40	1,352	0,349		

Dari tabel diatas diperoleh hasil penelitian derajat edema responden sebelum diberikan *foot massage* dengan nilai Rata-rata adalah 4,67 dengan SD 0,976 dan SE 0,252. Dan setelah diberikan *foot massage* derajat edema dengan nilai Rata-rata adalah

2,40 dengan SD 1,352 dan SE 0,349. Perbedaan Rata-rata derajat edema sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan *foot massage* adalah 2,27. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* = 0,0001 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *foot massage* derajat edema.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh data bahwa dari 15 orang responden sebagian besar responden mengalami tingkat derajat edema 2 sebanyak 10 orang (66,7%), Derajat edema 3 sebanyak 5 orang (33,3%). Derajat edema sebelum diberikan *foot massage* Rata-rata adalah 4,67 dengan SD 0,976 dan SE 0,252. Derajat edema setelah diberikan *foot massage* Rata-rata adalah 2,40 dengan SD 1,352 dan SE 0,349. Perbedaan Rata-rata derajat edema sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan *foot massage* adalah 2,27. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value*= 0,0001 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *foot massage* derajat edema.

Dari hasil penelitian yang merupakan keadaan nyata pada hubungan *foot massage* dengan derajat edema pada ibu hamil trimester III di desa Rambah kecamatan Rambah Hilir pada bulan Mei-Juni 2022. Data tersebut dijadikan acuan dalam pembahasan sebagai hasil akhir dalam Karya Tulis Ilmiah.

Menurut (Famela 2016) menunjukkan bahwa pijat kaki dapat untuk mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester III, yang dilakukan pada responden ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan edema kaki fisiologis. Simpulan penelitian yaitu pijat kaki terbukti efektif yang dapat menjadi alternatif pengobatan non farmakologis untuk mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester III.

Frekuensi waktu selama 20 menit ini terbukti efektif untuk mengurangi

pembengkakan pada ibu hamil karena sentuhan atau gosokan atau pemijatan berulang akan menimbulkan peningkatan suhu diarea pemijatan yang dilakukan akan merangsang sensor saraf kaki yang mempengaruhi aliran darah meningkat, sirkulasi darah lancar, mengurangi bengkak dan menimbulkan efek relaksasi (Widi Lestari, Widyawati, and Admini 2017).

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. *Foot massage* mampu memperbaiki kerja darah dalam proses pengangkutan nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh, sehingga dapat mengurangi edema dan melancarkan sirkulasi cairan dalam tubuh (Adiguna, 2013).

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 5 detik, derajat III jika kedalamannya 5-7 mm dengan waktu kembali 7 detik dan derajat IV jika kedalamannya 7 mm dengan waktu kembali 7 detik.

Dari hasil perlakuan 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*. Hal ini dilihat dari derajat edema sebelum dilakukan *foot massage* oleh peneliti adalah 3, sesudah diberikan *foot massage* derajat edema Menurun menjadi 2.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Junita Selli 2017) 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 lingkaran kaki ibu hamil yang signifikan setelah pemberian *foot massage* selama 20 menit setiap hari selama 5 hari berturut-turut.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan *Foot Massage* Dengan Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Rambah Kecamatan Rambah Hilir didapatkan hasil penelitian pada derajat edema ibu hamil trimester III sebelum diberikan *foot massage* Rata-rata \pm SD = $4,67 \pm 0,976$ dan hasil penelitian pada derajat edema ibu hamil trimester III sesudah diberikan *foot massage* Rata-rata \pm SD = $2,40 \pm 1,352$.

Hasil penelitian pada derajat edema ibu hamil trimester III sebelum diberikan dan setelah diberikan *foot massage* diperoleh hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* = 0,0001 ($p < 0,005$) yakni ada hubungan *foot massage* yang signifikan terhadap derajat edema pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan *foot massage*.

SARAN

Bagi Ibu Hamil Trimester III Yang Mengalami Edema Di Desa Rambah Kecamatan Rambah Hilir diharapkan dapat mengerti manfaat dari *foot massage* dan menambah pengetahuan serta dapat menerapkannya.

Maternity And Neonatal : Jurnal Kebidanan

<https://journal.upp.ac.id/index.php/jmn>

Volume 10, Nomor 01, Tahun 2022

DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna, P. 2013. *Titik-Titik Ajaib Penumpas Penyakit*. Genius Publisher, Yogyakarta.
- Famela, Devia. 2016. "Pijat Kaki Untuk Mengatasi Edema Kaki Fisiologis Ibu Hamil Trimester III Ny. S Umur 28 Tahun G2P1A0AH1 Di BPM Hj. Maunah Tambakagung Klirong Kebumen." *Karya Tulis Ilmiah*, 68.
- Hasliani, Andi. 2014. "Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Pada Proses Kehamilan Di Ruang Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA)" 2011: 1–6.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. JAKARTA: Salemba Medika.
- Irianti, Bayu. 2014. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti : Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan*. 1st ed. Jakarta : Sagung Seto.
- Junita Selli. 2017. "Hubungan Foot Massage Dengan Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru." *Proteksi Kesehatan* 06 (2): 124–31.
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. <https://doi.org/19.01.1284>.
- Nurhasanah. 2012. "Edema Pada Ibu Hamil Trimester III Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu." *Stikes Bhakti Husada Bengkulu*, no. 0736: 1–9.
- Rusnoto, Rusnoto, Noor Hidayah, and Ika Wahyuni. 2019. "Hubungan Hipertensi Kehamilan Dengan Derajat Oedema Di Ruang Poli Kandungan RSUD Raa Soewondo Pati." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* 10 (1): 173.
- Sugiyono. 2017. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R&G*. 26th ed. Alfabeta.
- Widatiningsih & Dewi. 2017. *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. 1st ed. Yogyakarta : Transmedika.
- Widi Lestari, Tri Endah, Melyana Nurul Widyawati, and Admini Admini. 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* 8 (2): 99.