

**PENGARUH RENDAM AIR JAHE HANGAT TERHADAP
DERAJAT EDEMA PADA IBU HAMIL TRIMESTER
III DI PRAKTEK DOKTER MUHAMMAD
FAKHRIZAL TAMBUSAI UTARA**

Romy Wahyuni⁽¹⁾, Eka Yuli Handayani⁽²⁾, Andriana⁽³⁾, Roro Yundari⁽⁴⁾

(1,2,3,4) Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Riau, Indonesia

(1,2,3,4) email : Romywahyuni53@gmail.com, EkayuliHandayani@gmail.com,
Andriana@gmail.com, RoroYundari@gmail.com

ABSTRAK

Proses kehamilan sampai persalinan dan nifas merupakan mata rantai satu kesatuan dari konsepsi, nidasi, sampai dengan persalinan. Tujuan penelitian ini Apakah Ada Pengaruh Pemberian Rendam Air Jahe Hangat Terhadap Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Dokter Muhammad Fakhrizal Tambusai Utara. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 1 Juli- 29 September 2023 di praktek dokter Muhammad Fakhrizal, kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu. Jenis penelitian ini merupakan penelitian Pra Eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk melihat derajat edema pada ibu hamil trimester III di Praktek Dokter Muhammad Fakhrizal Tambusai Utara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Metode penelitian ini Melakukan pretest untuk mengetahui tingkat derajat edema yang dialami ibu hamil trimester III di praktek dokter Muhammad Fakhrizal sebelum dilakukannya rendam air jahe hangat guna untuk mengurangi derajat edema ibu hamil trimester III. Melakukan posttest guna untuk mengurangi derajat edema yang dialami ibu hamil trimester III di praktek dokter Muhammad Fakhrizal setelah diberikan rendam air jahe hangat. yaitu Survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yaitu bagian populasi yang akan diteliti dari karakteristik dimiliki populasi (Hidayat, 2014). Sampel dalam penelitian ini 33 orang ibu hamil trimester III yang mengalami edema di praktek dokter Muhammad Fakhrizal. Hasil penelitian pada derajat edema ibu hamil trimester III sebelum diberikan rendam air jehe hangat Rata-rata $\pm$ SD = 4.73 ± 0.977 , pada derajat edema ibu hamil trimester III sesudah diberikan rendam air jehe hangat Rata-rata $\pm$ SD = 2.48 ± 1.326 .

Kata Kunci : pengaruh, rendam air jahe hangat, terhadap derajat edema pada ibu hamil trimester III

ABSTRACT

The process of pregnancy to childbirth and postpartum is a single chain of unity from conception, nidation, to childbirth. The purpose of this study is whether there is an effect of giving warm ginger water soaks on the degree of edema in pregnant women in the third trimester at the practice of Doctor Muhammad Fakhrizal, North Tambusai. This study was conducted from July 1 to September 29, 2023 at the practice of Doctor Muhammad Fakhrizal, North Tambusai District, Rokan Hulu Regency. This type of research is a pre-experimental study. This study aims to see the degree of edema in pregnant women in the third trimester at the practice of Doctor Muhammad Fakhrizal, North Tambusai before being given treatment and after being given treatment. This research method conducted a pretest to determine the level of edema experienced by pregnant women in the third trimester at the practice of Doctor Muhammad Fakhrizal before being given warm ginger water soaks in order to reduce the degree of edema in pregnant women in the third trimester. Conducting a posttest to reduce the degree of edema experienced by pregnant women in the third trimester at the practice of Dr. Muhammad Fakhrizal after being given a warm ginger water soak. This is an analytical survey with a cross-sectional approach. The sample is part of

the population that will be studied from the characteristics of the population (Hidayat, 2014). The sample in this study was 33 pregnant women in the third trimester who experienced edema at the practice of Dr. Muhammad Fakhrizal. The results of the study on the degree of edema of pregnant women in the third trimester before being given a warm ginger water soak Average $\pm$ SD = 4.73 $\pm$ 0.977, on the degree of edema of pregnant women in the third trimester after being given a warm ginger water soak Average $\pm$ SD = 2.48 $\pm$ 1.326.

Keywords: *the effect of warm ginger water soak on the degree of edema in pregnant women in the third trimester.*

PENDAHULUAN

Proses kehamilan sampai persalinan dan nifas merupakan mata rantai satu kesatuan dari konsepsi, nidasi, sampai dengan persalinan. Perubahan dari sebelum hamil ke masa kehamilan membuat tubuh seseorang wanita banyak mengalami perubahan, hal ini disebabkan karena peningkatan kadar hormone estrogen dan progesterone. Edema pada kehamilan merupakan penimbunan cairan yang berlebihan pada jaringan-jaringan tubuh. Terjadinya edema dikarenakan terhambatnya pertukaran cairan dalam tubuh yang kemudian menghambat kecepatan difusi sehingga pasokan darah pada sel-sel dalam jaringan berkurang, sehingga terjadi pembendungan darah di vena yang mendorong munculnya edema (Junita Selli, 2017).

Kehamilan Lama kehamilan berlangsung sampai persalinan aterm sekitar 280 sampai 300 hari dengan perhitungan sebagai berikut : Kehamilan sampai 28 minggu dengan berat janin 1000 gram bila berakhir disebut dengan keguguran, Kehamilan 29 sampai 36 minggu bila terjadi persalinan disebut prematuritas, Kehamilan berumur 37 tahun sampai 42 minggu disebut aterm, Kehamilan melebihi 42 minggu disebut kehamilan lewat waktu atau serotinus. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu ;Trimester pertama 0-12 minggu, Trimester kedua 13-28 minggu, Trimester ketiga 29 sampai 42 minggu (Hatijar et al., 2020), Tanda Pasti Kehamilan (positive sign).

Tanda – Tanda Kehamilan Sesuai Umur Kehamilan(Hatijar et al., 2020). Gerakan janin yang dapat dilihat/dirasa/diraba, juga bagianbagian janin Gerakan janin ini harus dapat diraba dengan jelas oleh pemeriksa. Gerakan janin baru dapat dirasakan pada usia kehamilan sekitar 20 minggu. Terdengar denyut jantung janin ketika usia kehamilan 10-20 minggu dengan menggunakan dopler Bagian-bagian janin yaitu bagian besar janin (kepala dan bokong) serta bagian kecil janin (lengan dan kaki) dapat diraba dengan jelas pada usia kehamilan lebih tua (trimester terakhir). Bagian janin ini dapat dilihat lebih sempurna menggunakan USG.Terlihat tulang-tulang janin dalam foto Rontgen, Pertumbuhan dan perkembangan janin. Pertumbuhan dan perkembangan janin dari minggu ke-1 sampai minggu ke-40 (Hatijar et al., 2020).

- Minggu ke-1 Pertumbuhan dan perkembangan janin dimulai oleh adanya konsepsi atau fertilisasi. Perkembangan selanjutnya, zigot atau hasil konsepsi mengalami pembelahan dan akhirnya bernidasi di endometrium yang telah disiapkan.
- Minggu ke-2 Setelah implantasi, terjadi perubahan pada bintik benih yang merupakan bagian blastokist terlihat adanya ruangan amnion dan yolk sac. Ruangan ini kelak menjadi besar dan meliputi seluruh embrio, didalam ruang inilah embrio akan tumbuh.
- Minggu ke-3 Selama minggu ke tiga, hasil konsepsi tumbuh pesat yaitu berlangsung mulai hari ke 15 sampai dengan 21. Pada masa ini terjadi diferensiasi sel-sel menjadi organ-organ tubuh sederhana.

- Minggu ke-4 embrio tumbuh dan bertambah panjang 3,5 cm dan berat kira-kira 5 mg.
 - Minggu ke -5 Pada pertengahan kehamilan, janin di ukur dengan ukuran kepala bokong (CRL). Sebelum pertengahan kehamilan janin diukur dengan ukuran bokong tumit (CHL). Panjang CRL dari 4 mm menjadi 8 mm dan beratnya dari 5 mg menjadi 50 mg. Pertumbuhan kepala lebih cepat dari pertumbuhan badan, sehingga embrio melengkung dan membentuk huruf C. permulaan bentuk kaki dan tangan berupa benjolan.
 - Minggu ke-6 Kepala terlihat lebih besar dari leher dan melengkung melampaui jantung. Posisi mata, hidung dan mulut jelas. Kaki atas dan bawah mulai dapat diidentifikasi dan telapak tangan berkembang menjadi jari-jari.
 - Minggu ke-7 Jantung sudah terbentuk lengkap. Saraf dan otot bekerja bersamaan untuk pertama kalinya. Bayi mempunyai reflex dan bergerak spontan. Pada akhir minggu ini, otak akan terbentuk lengkap. Dalam minggu ketujuh dan selama minggu kedelapan, otot-otot menempati posisinya di sekeliling bentukan tulang.
 - Minggu ke-8 Pertumbuhan dan diferensiasi somit terbentuk 30-35 somit, disertai dengan perkembangan berbagai karakteristik fisik lainnya seperti jantungnya mulai memompa darah. Anggota badan terbentuk dengan baik. Perut muka dan bagian utama otak dapat dilihat . telinga terbentuk dari lipatan kulit tulang dan otot yang kecil terbentuk di bawah kulit.
 - Minggu ke 9-12 Pada usia 9 minggu kepala terlihat lebih besar, wajah tampak secara garis besar, perbandingan ukuran tungkai atas sudah mencapai proporsi normal. Tungkai bawah berkembang lebih panjang. Genitalia eksterna perempuan dan laki-laki terlihat sama pada minggu ke-9 tetapi mencapai maturitas sempurna dan dapat dibedakan pada minggu ke-12. Sel-sel darah merah mulai di produksi oleh liver selama minggu awal dan fungsinya diambil alih oleh splenn selama minggu ke-12. Panjang janin sekitar 7-9 cm,
 - Minggu ke-13-16 panjangnya menjadi dua kali lipat. Kepala merupakan bagian utama. Posisi mata dan telinga menjadi lebih inferior. Kulit dibagian kepala mulai ditumbuhi rambut halus (lanugo). Kaki lebih panjang dan otot tumbuh dengan cepat. Keadaan ini dapat dilihat melalui rongten pada usia 16 minggu. Minggu ke 17-20 Janin tumbuh lambat. Tubuh penuh dengan lanugo dan kelenjar sebacea. Kelenjar lemak verniks caseosa mulai dibentuk, verniks caseosa menutupi kulit dan melindungi janin dari trauma suhu.
 - Pergerakan janin pertama mulai dirasakan oleh ibu pada masa kehamilan 16-20 minggu. Denyut jantung janin dapat didengar untuk pertama kalinya dengan dopler. Pada usia 20 minggu, kehidupan janin sangat tergantung pada lingkaran uterus. Akhir
 - Minggu ke-20 panjang janin 18-27 cm dan beratnya 310 gram.
 - Minggu 21-23 Pada masa ini, janin kurus namun beratnya tetap. Kulit berwarna merah dan berkeriput karena tertutup verniks caseosa. Paru-paru mulai berkembang dan memproduksi surfaktan. Meconium mulai menimbun dan mencapai rectum. Akhir periode panjang janin 28-34 cm dan beratnya 60 gram.
 - Minggu ke 24-27 Kulit janin tumbuh pesat, terlihat berkerut lemak sub kutan, pembuluh darah menutup dan memberi warna merah. Muka menjadi sempurna, bulu mata dan kening dibentuk dan kelopak mata terbuka. Akhir periode panjang janin 35-38 cm dan beratnya 1080 gram.
-

- Minggu ke 28-31 Permukaan kulit penuh lemak sub cutan, janin dapat dilahirkan walaupun pernapasan belum matang. Akhir periode panjang janin 2,5 cm beratnya 1670 gram.
- Minggu ke 32-36 Pada kehamilan delapan bulan permukaan kulit mulai merah dan keriput seperti kulit orang tua. Lanugo tidak tumbuh di wajah tetapi pada kepala. Verniks caseosa lebih tebal dan melindungi kulit, jari kuku tumbuh sempurna. Dengan perawatan yang baik, janin mampu hidup di luar uterus. Akhir periode panjang janin 46 cm dan beratnya 2400 gram Perubahan Adaptasi Psikologis Ibu Hamil trimester III (Junita Selli, 2017)

Trimester III (Periode menunggu dan waspada), trimester ini ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Edema kaki atau pembengkakan pad kaki pun ditemukan sekitar tungkai kaki pada ibu hamil trimester III yang membuat ibu hamil menjadi tidak nyaman karena merasa nyeri, kram, dan terasa berat pada tungkai yang mengalami edema, sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Rendam air jahe hangat merupakan terapi yang digunakan untuk mengurangi derajat edema pada ibu hamil trimester III, dimana pengaruh terapi rendam air hangat terhadap edema pada tungkai bawah ibu hamil disebabkan karena kaki yang direndam air hangat akan terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga pembuluh darah menjadi lebar dan ketegangan otot menurun maka peredaran darah lancar, dengan adanya pelebaran pembuluh darah maka aliran darah akan lancar sehingga mudah mendorong darah masuk ke jantung. Menyebabkan aliran darah semakin lancar dan sirkulasi darah kembali ke jantung sehingga lebih mudah untuk tubuh menarik kembali cairan yang berada dalam ekstra seluler dan akan mengurangi edema tungkai bawah (Fitriana, 2021). Sedangkan kandungan yang dimiliki jahe akan memberikan efek rasa pedas dan hangat yang berasal dari senyawa gingerol (oleoresin). Rasa hangat jahe merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah sehingga mempercepat dan memperlancar aliran darah serta meringankan kerja jantung, mencegah gumpalan darah karena kandungan gingerol yang dapat menurunkan kadar kolesterol dengan cara mencegah sumbatan pembuluh darah, mencegah kerusakan sel (Wibowo, 2020). Dimana kombinasi dari rendam dengan menggunakan air jahe hangat akan memberikan efek penurunan pada derajat edema pada ibu hamil trimester III.

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 kehamilan merupakan penimbunan cairan yang berlebihan pada jaringan-jaringan tubuh. Umumnya, edema terjadi pada kompartemen cairan ekstraselular yang dapat melibatkan cairan intraselular. Terjadinya edema dikarenakan terhambatnya pertukaran cairan dalam tubuh yang kemudian menghambat kecepatan difusi sehingga pasokan darah pada sel-sel dalam jaringan berkurang, sehingga terjadi pembendungan darah di vena yang mendorong munculnya edema (Junita Selli, 2017). Derajat oedema ibu saat ditekan 1- 3 mm dengan waktu kembali antara 3-4 detik. Pemeriksaan diatas dilaksanakan 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 et al., 2019).

METODE

Jenis penelitian Pra Eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk melihat derajat edema pada ibu hamil trimester III di Praktek Dokter Muhammad Fakhrizal Tambusai Utara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Desain Penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan one group pre test and post test.

Penelitian ini digunakan hanya melihat suatu kelompok objek. Kelompok subjek merupakan kelompok yang di test (diteliti sebelum dan sesudah) dan diberikan perlakuan berupa pemberian rendam air jahe hangat. Penelitian ini akan dilakukan di praktek dokter Muhammad Fakhrizal, kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu pada bulan Februari 2023.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik yang ditetapkan peneliti untuk ditarik kesimpulannya (Saryono, 2013). Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III di praktek dokter Muhammad Fakhrizal sebanyak 50 orang.

Sampel yaitu bagian populasi yang akan diteliti dari karakteristik dimiliki populasi (Hidayat, 2014). Sampel dalam penelitian ini 33 orang ibu hamil trimester III yang mengalami edema di praktek dokter Muhammad Fakhrizal. Kesimpulan Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Rendam Air Jahe Hangat Terhadap Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Dokter Muhammad Fakhrizal Tambusai Utara. Dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Hasil penelitian pada derajat edema ibu hamil trimester III sebelum diberikan rendam air jahe hangat Rata-rata $\pm$ SD = 4.73 ± 0.977 . Hasil penelitian pada derajat edema ibu hamil trimester III sesudah diberikan rendam air jahe hangat Rata-rata $\pm$ SD = 2.48 ± 1.326 .

HASIL

Analisis Univariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang Pengaruh Rendam Air Jahe Hangat Terhadap Derajat Edema Pada Ibu Hamil trimester III Di Praktek Dokter Muhammad Fakhrizal Tambusai Utara dengan jumlah responden 33 orang yang merupakan karakteristik ibu hamil trimester III yang mengalami edema dengan menggunakan univariat didapat hasil pada tabel dibawah ini:

Karakteristik Responden	Jumlah	
	Rata-rata	N=33 %
1. Pekerjaan		
IRT	4	12,1
Guru	7	33,3
Berkebun	15	78,8
Karyawan PT	7	33,3

Karakteristik Dari tabel diatas terlihat bahwa sebagian besar karakteristik pekerjaan responden yang mengalami edema yaitu pada pekerjaan Berkebun sebanyak 15 responden (78,8 %), diikuti dengan pekerjaan Guru serta karyawan PT sebanyak 7 responden (33,3%), dan sebagian kecil responden pada pekerjaan IRT sebanyak 4 responden (12,1 %).

Derajat Edema Responden	Jumlah	
	Rata-rata	N=33 %
1. Derajat Edema		
Derajat I	-	-
Derajat II	21	63,64
Derajat III	12	36,36
Derajat IV	-	-

Dari tabel diatas terlihat bahwasanya sebagian besar responden mengalami edema berada pada derajat II sebanyak 21 responden (63,64 %), dan sebagian kecil responden mengalami edema berada pada derajat III sebanyak 12 responden (36,36 %).

Distribusi Frekuensi Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Diberikan Rendam Air Jahe Hangat Di Praktek Dokter Muhammad Fakhrizal Tambusai Utara. Distribusi Frekuensi Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Dokter Muhammad Fakhrizal Tambusai Utara.

Distribusi Frekuensi Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Dokter Muhammad Fakhrizal Tambusai Utara.

Variabel	Mean	± SD	Min-Max
Kedalaman derajat edema sebelum diberikan Rendam Air Jahe Hangat	4.73	± 0.977	4-6
Kedalaman derajat edema setelah diberikan Rendam Air Jahe Hangat	2.48	± 1.326	0-4

Dari tabel diatas diperoleh hasil derajat edema responden sebelum diberikan Rendam Air Jahe Hangat (pre-test) pada ibu hamil trimester III dengan nilai Rata-rata 4.73 dengan SD 0,977. Dengan nilai minimum adalah 4 dan nilai maksimum 6. Setelah diberikan Rendam Air Jahe Hangat (post-test) derajat edema pada ibu hamil trimester III dengan nilai Rata-rata adalah 2.48 dengan SD 1.326. Nilai minimum adalah 0 nilai maksimum 4.

Metode pengolahan data menurut (Notoatmodjo, 2018). Editing adalah kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan data. Coding adalah mengubah data bertbentuk kalimat atau huruf menjadi data atau angka bilangan. Memasukan Data (Data Entry), data kedalam program komputer “software”, masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangannya. Program yang digunakan untuk “entry data”. Tabulating adalah mengelompokan data sesuai dengan tujuan peneliti, kemudian dimasukkan dalam tabel yang sudah disiapkan Analisa Data Menurut (Notoatmodjo, 2018) analisa data suatu penelitian, biasanya melalui prosedur bertahap antara lain: Analisis Univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Menghasilkan distribusi dan presentase dari variabel yang kemudian disajikan dengan mendiskripsikan variabel bahan informasi dengan tabel distribusi frekuensi.

Rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

N

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

Analisis Bivariat

Dalam analisis bivariate ini dilakukan beberapa tahap, antara lain: Analisis proporsi atau presentasi dengan membandingkan distribusi silang antara dua variabel yang bersangkutan. Analisis dari hasil uji statistik T dependen. Melihat dari hasil uji statistik ini akan dapat disimpulkan adanya Pengaruh dua variabel tersebut bermakna atau tidak bermakna. Etika Penelitian Menurut (Hidayat, 2014), etika kebidanan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian. Mengingat penelitian kebidanan berpengaruh langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan. Etika yang harus diperhatikan antara lain:

Informed Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden peneliti dengan memberikan lembar persetujuan. Informed Consent tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan Informed Consent adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia maka mereka harus menanda tangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak pasien. Anonymity Etika kebidanan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan. Confidentiality Etika penelitian memberikan jaminan kerahasiaan dalam penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh data bahwa dari 33 orang responden sebagian besar responden mengalami tingkat derajat edema 2 sebanyak 21 orang (63,64%), Derajat edema 3 sebanyak 12 orang (36,36%). Derajat edema sebelum diberikan Rendam Air Jahe Hangat Rata-rata adalah 4.73 dengan SD 0.977 dan SE 0.170. Derajat edema setelah diberikan Rendam Air Jahe Hangat Rata-rata adalah 2.48 dengan SD 1.326 dan SE 0.231. Perbedaan Rata-rata derajat edema sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan Rendam Air Jahe Hangat adalah 2,25. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value= 0,0001 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Rendam Air Jahe Hangat terhadap derajat edema. Dari hasil penelitian yang merupakan keadaan nyata pada pengaruh Rendam Air Jahe Hangat terhadap derajat edema pada ibu hamil trimester III di Praktek Dokter Muhammad Fakhri Tambusai Utara pada bulan Februari 2023. Data tersebut dijadikan acuan dalam pembahasan sebagai hasil akhir dalam Skripsi. Menurut (Runjati, 2021) Rendam Air Jahe Hangat merupakan salah satu intervensi untuk mengurangi edema fisiologis dalam kehamilan yang bekerja dengan cara memberikan tekanan pada daerah yang mengalami edema. Dengan memberikan Rendam Air Jahe Hangat pada ekstremitas bawah ibu hamil, diharapkan terjadi pergerakan cairan pada daerah yang mengalami edema. Rendam Air Jahe Hangat mampu memperbaiki kerja darah dalam proses pengangkutan nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh, sehingga dapat mengurangi edema dan melancarkan sirkulasi cairan dalam tubuh.

Dengan pemberian rendam air jahe hangat selama 20 menit setiap hari selama 5 hari berturut-turut secara signifikan dapat mengurangi hingga menghilangkan edema

fisiologis. Rendam air jahe hangat memberikan pengaruh adanya penurunan lingkaran kaki ibu hamil yang signifikan setelah pemberian rendam air jahe hangat selama 20 menit setiap hari selama 5 hari berturut-turut (Runjati, 2021). Pemberian rendam air jahe hangat 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. Rendam air jahe hangat 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 rendam air jahe hangat yaitu dengan cara merendam kaki ibu hamil trimester III yang mengalami edema selama 5 hari berturut-turut dengan waktu merendam 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 pengaruh rendam air jahe hangat terhadap derajat edema pada ibu hamil trimester III setelah mendapatkan rendam air jahe hangat derajat edema menjadi menurun. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan derajat edema pada ibu hamil trimester III akan berkurang setelah mendapatkan rendam air jahe hangat. Hal ini dilihat dari derajat edema sebelum dilakukan rendam air jahe hangat oleh peneliti adalah 3, sesudah diberikan rendam air jahe hangat derajat edema Menurun menjadi 2.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Runjati, 2021) dengan pemberian rendam air jahe hangat selama 20 menit setiap hari selama 5 hari berturut-turut secara signifikan dapat mengurangi hingga menghilangkan edema fisiologis. Rendam air jahe hangat memberikan pengaruh adanya penurunan lingkaran kaki ibu hamil yang signifikan setelah pemberian rendam air jahe hangat selama 20 menit setiap hari selama 5 hari berturut-turut.

Hasil penelitian pada derajat edema ibu hamil trimester III sebelum diberikan dan setelah diberikan rendam air jahe hangat diperoleh hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,0001 ($p < 0,005$) yakni ada Pengaruh Rendam yang signifikan terhadap derajat edema pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan rendam air jahe hangat. Saran Bagi Prodi S1 Kebidanan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi yang dapat menambah pengetahuan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian untuk peneliti lain yang akan melakukan penelitian dimasa yang akan datang. Bagi Ibu Hamil Trimester III Yang Mengalami Edema Di Praktek Dokter Muhammad Fakhri Tambusai Utara Diharapkan dapat mengerti manfaat dari rendam air jahe hangat dan menambah pengetahuan serta dapat menerapkannya. Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan penelitian ini dapat di jadikan sebagai tambahan bacaan serta menambah wawasan dan informasi yang bermanfaat tentang Pengaruh Rendam Air Jahe Hangat Terhadap Derajat Edema Pada Ibu Hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- fitriana, S. (2021). *Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Tungkai Bawah Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sibuhuan Kabupaten Padang Lawas Tahun 2021*. 49.
- Handayani. (2018). *Pijat Ibu Hamil* (1st Ed.). Eva Fauziana Bekasi Timur.
- Hatijar, Saleh, I. S., & Yanti, L. C. (2020). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. In *CV. Cahaya Bintang Cermelang*.
- Hestiyana, N., Santoso, B. R., Fakultas, S. K., Sari, U., Bidan, P. P., Sari, K. U., Fakultas, S. K., & Sari, K. U. (N.D.). *Literatur Review : Pengaruh Terapi Rendaman Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Literature Review : Effect Of Warm Ginger Immersion Therapy On Decreasing Degree Of Foot Edema In Pregnant Women*.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika.
- Junita Selli. (2017). Pengaruh Rendam Air Jahe Hangat Terhadap Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru. *Proteksi Kesehatan*, 06(2), 124–131.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. <https://doi.org/10.1284>
- Runjati, A. S. (2021). PENERAPAN HIDROTERAPI JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN EDEMA KAKI IBU HAMIL TRIMESTER III. *Tesis*, Xix + 67. https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php/index.php?p=show_detail&id=25463&keywords=
- 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*, 10(1), 173.
- Saryono, M. D. A. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Nuha Medika.
- Sawitry, S., Ulya, F. H., & Adepatiloy, E. J. (2020). Manfaat Rendaman Air Hangat Dan Garam Dalam Menurunkan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), 76. <https://doi.org/10.34310/Sjkb.V7i2.381>
- Sri Wulandari, R. Y. (2022). *Maternity And Neonatal : Jurnal Kebidanan*. 10, 1–6.
- Sugiyono. (2017). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R&G* (26th Ed.). Alfabeta.
- Wibowo, B. (2020). Bina Husada. *Jurnal Kepetawatan*, 5p.