

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

Mardiyah ^{1*}

Nita Hestiyana ²

Bagus Rahmat Santoso ³

¹ Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

² Prodi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

³ Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*email: diach.muetz@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Edema kaki fisiologis menyebabkan ketidaknyamanan, perasaan berat dan kram di malam hari. Edema patologis bisa menunjukkan adanya tanda-tanda bahaya dalam kehamilan apabila edema dimuka atau jari, sakit kepala hebat, penglihatan kabur sebagai akibat dari pre eklampsia. Derajat edema dapat berkurang dengan memperbaiki sirkulasi darah dengan merendam kaki dikombinasikan jahe.

Tujuan: Untuk melakukan review jurnal dengan mengidentifikasi pengaruh terapi rendaman air jahe hangat terhadap penurunan derajat edema kaki ibu hamil dari berbagai kajian literature.

Metode : Metode penelitian yang digunakan adalah literature review, dengan menggunakan beberapa sumber yang dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan peneliti.

Hasil: Dari 21 jenis literatur didapatkan bahwa rendam kaki menggunakan air jahe hangat dapat menurunkan derajat edema kaki ibu hamil trimester III. Menurunkan derajat edema kaki dengan memanfaatkan kandungan minyak atsiri dan senyawa oleoresin (gingerol) yang memberikan rasa hangat dan aroma yang pedas.

Kesimpulan: Berdasarkan analisa yang telah dilakukan disimpulkan bahwa penerapan terapi rendaman air jahe hangat terhadap penurunan derajat edema kaki ibu hamil memberikan pengaruh dalam mengurangi edema kaki sebagai pada ibu hamil, serta direkomendasikan untuk menerapkan terapi rendam kaki sebagai alternatif non-farmakologis yang lebih murah dan mudah, juga dapat menghindari komplikasi dari terapi farmakologis (diuretikum).

Kata Kunci:

Air jahe hangat
Zingiber officinale
Water immersion
Foot edema
Ibu hamil

Keywords :

Warm ginger water
Zingiber officinale
Water immersion
Foot edema
Pregnant women

Abstract

Introduction: Physiological leg edema can causes discomfort, a feeling of heaviness and cramps at night. Pathological edema can show signs of danger in pregnancy if edema in the face or in the fingers, severe headaches, blurred vision as a result of pre-eclampsia. The degree of edema can be reduced by improving blood circulation by soaking the feet in combination with ginger.

Aims: To conduct a journal review by identifying the effect of warm ginger water immersion therapy on reducing the degree of leg edema of pregnant women from various literature studies.

Methods: The research method was a literature review, by using several selected sources based on the criteria set by the researcher.

Results: From 21 types of literature, it was found that soaking feet by using warm ginger water can reduce the degree of leg edema of third trimester pregnant women. Reducing the degree of leg edema by utilizing the content of essential oils and oleoresin (gingerol) compounds which provide a warm feeling and a spicy aroma.

Conclusions: Based on the analysis that has been done, it was concluded that the application of warm ginger water immersion therapy to reduce the degree of leg edema of pregnant women has an effect on reducing leg edema in pregnant women, and it was recommended to apply foot soaking therapy as a cheaper and easier non-pharmacological alternative, can also avoid complications from pharmacological therapy (diureticum).



PENDAHULUAN

Perubahan fisik pada masa kehamilan salah satunya, yaitu terjadi *edema* (Fitriahadi, 2017). Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2007 didapatkan kejadian keluhan pembengkakan kaki sekitarnya (75%). Pada wanita hamil pembengkakan sering terjadi pada trimester II dan III (Aulia, Saadah & Rismawati, 2020).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2008, (80%) ibu hamil di Indonesia mengalami keluhan bengkak pada kaki, yaitu (35%) diantaranya karena *fisiologis* faktor dalam kehamilan (Aulia, Saadah & Rismawati, 2020).

Edema fisiologis menyebabkan ketidaknyamanan terjadi akibat dari penekanan *uterus* yang menghambat aliran balik *vena* dan tarikan gravitasi menyebabkan *retensi* cairan semakin besar (Coban & Sirin, 2010 dalam (Lestari, Nurul & Admini, 2018)). *Edema patologis* bisa menunjukkan adanya tanda-tanda bahaya dalam kehamilan sebagai akibat dari kondisi *pre eklampsia* (Purwaningsih & Fatmawati, 2010).

Derajat *edema* dapat berkurang dengan memperbaiki sirkulasi darah, cara memperbaiki sirkulasi darah salah satunya adalah dengan merendam kaki (Khedr & Hemida, 2016).

Menurut Permenkes No 8 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Sehat Pakai Air (SPA) yang menyebutkan bahwa merendam kaki dapat dikombinasi diantaranya dengan rempah-rempah maupun minyak *atsiri*, salah satunya tumbuhan jahe (Menteri Kesehatan RI, 2014).

Adapun menurut (Kurniawati, 2010) jahe mengandung lemak, protein, zat pati, *oleoresin* (*gingerol*) dan minyak *atsiri*. Rasa hangat dan aroma yang pedas pada jahe disebabkan oleh kandungan minyak *atsiri* (*volatil*) dan senyawa *oleoresin* (*gingerol*) yang dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah lancar, serta terjadinya perubahan derajat *edema* yang semula derajat 2 menjadi derajat 1 (Amalia, 2019).

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk melakukan *review* jurnal dengan mengidentifikasi pengaruh terapi rendaman air jahe hangat terhadap penurunan derajat *edema* kaki ibu hamil mengenai prosedur penatalaksanaan terapi, durasi dan takaran yang sesuai dari berbagai kajian *literature*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review*. Studi *literature* merupakan pengumpulan data dan informasi dari sumber-sumber seperti buku, karya tulis, diktat catatan kuliah, serta beberapa sumber lainnya (Dewi, 2015 dalam (Rusmawan, 2019)).

Sumber *literature* utama yang dalam penelitian ini ditelusuri melalui Atlantis Press, google scholar, IJAR, IJAS, IOSR Journalis, MANR dan PRIME PubMed yang terindex di berbagai database penelitian dengan menggunakan kata kunci air jahe hangat, *zingiber officinale*, *water immersion*, *foot edema*, dan ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di dapatkan hasil akhir untuk literatur yang relevan dengan penelitian ini sebanyak 21 literatur yang terdiri atas 4 jurnal internasional dan 17 jurnal nasional.

Berdasarkan jumlah literatur dengan proses pencarian literatur, dapat dijabarkan sebagai berikut Atlantis Press (n=1), Google Scholar (n=11), IJAR (n=2), IJAS (n=2), IOSR Journalis (n=2), MANR (n=1), PRIME PubMed (n=2). Pada hasil kajian literatur dan pembahasan juga dijelaskan ringkasan penyebab terjadinya kasus atau variabel yang diteliti.

Berdasarkan penelusuran jurnal yang telah ditelusuri, ada beberapa jurnal yang memiliki kesamaan dengan penelitian ini, seperti masalah yang sedang diteliti, yaitu *edema* pada kaki yang masih sering dialami oleh ibu hamil. Kesamaan lainnya ialah cara mengurangi derajat *edema* kaki ibu hamil menggunakan rendaman air jahe hangat sebagai alternatif pengobatan komplementer. Perbedaan pada penelitian ini adalah, sebagian jurnal ada yang menggunakan metode *leg elevation* dan *water*

immersion, hanya rendaman air hangat (hidroterapi), metode terapi jahe (*Zingiber Officinale*), metode mandi berendam menggunakan air hangat, metode kombinasi garam dalam rendaman air hangat, metode kombinasi pijat dan rendaman air hangat campur kencur, serta metode kombinasi pijat dan rendaman air jahe hangat. Perbedaan lainnya ialah variabel yang berkaitan dengan penyakit dan responden yang terdapat dalam penelitian, seperti menggunakan pasien hipertensi, kondisi eklamsia, *Nyeri Low Back Pain*, dan *Insomnia*.

Hasil *literature review* pada penelitian ini di dapatkan bahwa rendam kaki menggunakan air jahe hangat dapat menurunkan derajat edema kaki ibu hamil trimester III, salah satunya berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2019) yang berjudul Pengaruh Pijat dan Rendam Kaki Air Jahe Hangat terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan perlakuan mayoritas ibu hamil di tingkat derajat edema 2 sejumlah 10 orang (62,5%) dan setelah diberikan perlakuan mayoritas ibu hamil di tingkat derajat edema 1 sejumlah 12 orang (75%). Menunjukkan ada pengaruh pijat dan rendam kaki air jahe hangat terhadap edema kaki ibu hamil trimester III.

Salah satu bentuk terapi komplementer peninggian kaki dan rendaman kaki menggunakan air hangat didapatkan ada pengurangan edema kaki ibu hamil (Khedr and Hemida, 2016); (Vasaiya and Tiwari, 2019).

Mandi berendam air hangat serta terapi komplementer dengan terapi hidroterapi kaki (rendam kaki air hangat) telah terbukti melalui penelitian yang telah dilakukan, bahwa dapat menurunkan derajat edema kaki ibu hami (Wulandari, Arifianto and Sekarningrum, 2016); (Meriska, 2019); Nurahmandani, Hartati and Supriyono (2016).

Perpindahan panas dari air hangat ke tubuh menyebabkan pembuluh darah menjadi lebar dan ketegangan otot menurun keadaan ini menyebabkan aliran darah semakin lancar maka hasil akhirnya

sirkulasi darah kembali ke jantung dan akan mengurangi edema tungkai (Putra and Siregar, 2019).

Penelitian Dilianti, Candrawati and Adi (2017) disimpulkan bahwa pemberian hidroterapi efektif menurunkan tekanan darah lansia. Adapun penelitian Smyth, Aflaifel and Bamigboye (2015) didapatkan hasil bahwa lebih banyak wanita dalam kelompok rendaman air hangat yang mengalami penurunan derajat tungkai (edema) dibandingkan dengan wanita dalam kelompok elevasi tungkai.

Terapi rendam kaki dapat dikombinasikan dengan bahan-bahan herbal salah satunya jahe (Nurahmandani, Hartati and Supriyono, 2016); (Margono, 2016). Jahe merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah, akibatnya darah mengalir lebih cepat dan lancar dan memperingan kerja jantung dalam memompa darah (Sucipto & Setiyono, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Arinda and Khayati (2019) yaitu rendam kaki dengan sari jahe merah memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklamsi. Hal ini didukung oleh penelitian Alfilaturohman, Wibowo and Susanto (2020); Nurahmandani, Hartati and Supriyono (2016) menggunakan terapi komplementer rendam kaki air jahe hangat untuk penanganan hipertensi pada lansia. Penelitiannya dilaksanakan selama dua minggu dengan memberikan terapi rendam kaki air jahe hangat 6 kali.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebagian besar menggunakan jenis jahe merah. Karena kandungan minyak atsiri pada jahe merah lebih tinggi dibanding dengan jenis jahe lainnya (Setyaningrum & Saparinto, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, Nurul and Admini, 2018) serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yanti et al., 2020) salah satu intervensi dari penelitian yang dilakukan adalah rendam air hangat, namun menggunakan kencur sebagai campuran, karena kencur memiliki kandungan minyak atsiri dan senyawa

flavonoid sebagai antiinflamasi yang memiliki kesamaan dengan tanaman jahe. Pada artikel ini menunjukkan bahwa perlakuan tersebut efektif untuk menurunkan edema kaki.

Seperti halnya pemaparan yang telah dijelaskan, menurunkan derajat edema kaki dengan memanfaatkan kandungan minyak atsiri dan senyawa *oleoresin* (*gingerol*) yang memberikan rasa hangat dan aroma yang pedas pada jahe dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah lancar. Ketika aliran darah lancar, hal tersebut dapat memberikan kemudahan untuk tubuh menarik kembali cairan yang berada dalam *ekstraseluler* menuju ke jantung dan secara otomatis akan mengurangi derajat *edema* tungkai.

Literature review yang sudah dipaparkan tidak semua jurnal menjelaskan komponen penelitian yang sama persis dengan variabel pada penelitian ini. Akan tetapi dari beberapa jurnal tersebut dapat ditelaah dan dikombinasikan sehingga dapat digunakan pada penelitian ini sesuai dengan jenis penelitian, yaitu *literature review* jurnal penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi rendaman air jahe hangat memberikan pengaruh dalam pengurangan *edema* kaki ibu hamil.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bisa menemukan referensi yang lebih baru lagi dan tidak memiliki kesamaan seperti peneliti sebelumnya serta diharapkan juga untuk menganalisis lebih luas lagi, agar masalah yang diteliti bisa diatas dan diterapkan banyak orang. Untuk peneliti selanjutnya juga bisa melakukan penelitian ini secara langsung yaitu metode eksperimen.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Universitas Sari Mulia yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian menggunakan metode review jurnal dan terima kasih

kepada pembimbing 1 dan 2 ibu Nita Hestiyana, SST.M.Kes dan bapak Bagus Rahmat Santoso, S.Kep., Ns., M.Kep yang telah membimbing dalam melakukan penelitian review jurnal serta ucapan terima kasih kepada orangtua, teman teman dan orang orang yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fitriahadi, E. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik* (1 ed.). Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Lestari, T. E. W., Nurul, M. & Admini (2018) '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). doi: 10.31983/jkb.v8i2.3739. From <http://ejournal.poltekkesmg.ac.id>. Diakses pada 08 Oktober 2020.
3. Purwaningsih, W., & Fatmawati, S. (2010). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Penerbit Nuha Medika.
4. Khedr, N. F. H. & Hemida, R. (2016) 'Effect of Leg Elevation versus Water Immersion on Leg Edema in Third Trimester of Pregnancy', *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 5(6), pp. 1–9. doi: 10.9790/1959-0506010109. From:<https://www.iosrjournals.org>. Diakses pada 08 Oktober 2020.
5. Menteri Kesehatan RI (2014) 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014', pp. 1–163. doi: 10.4324/9781315853178. Diakses pada 08 Oktober 2020.
6. Kurniawati, N. (2010). *Sehat dan Cantik Alami Berkat Khasiat Bumbu Dapur*. Bandung: Qanita.
7. Amalia, K. (2019). Pengaruh Pijat dan Rendam Kaki Air Jahe Hangat terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. From <http://repository.unimus.ac.id>. Diakses pada 08 Oktober 2020.

8. Rusmawan, U. (2019). *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemrograman*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
9. Vasaiya, M. and Tiwari, A. (2019) 'Effect of Foot Exercise and Warm Water Foot Soak on Foot Edema Among Antenatal Women - a Literature Review.', *International Journal of Advanced Research*, 7(3), pp. 83–87. doi: 10.21474/ijar01/8603. Diakses pada 08 Oktober 2020.
10. Wulandari, P., Arifianto & Sekarningrum, D. (2016) 'Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat dengan Campuran Garam dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Podorejo RW 8 Ngaliyan', *Keperawatan*, 7(1), pp. 43–47. From <https://media.neliti.com>. Diakses pada 08 Oktober 2020.
11. Meriska, S. A. (2019) 'Asuhan Keperawatan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Masalah Keperawatan Ketidaknyamanan Selama Kehamilan (Edema Kaki) di Puskesmas Pringsewu Tahun 2019', pp. 1–144. From <https://stikesmuh-pringsewu.ac.id/perpustakaan/index.php?p=fstream-pdf&fid=1186&bid=3671>. Diakses pada 08 Oktober 2020.
12. Nurahmandani, A. R., Hartati, E. and Supriyono, M. (2016) 'Efektivitas Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Werdha Pucang Gading Semarang', *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, pp. 1–12. Available at: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/500>. Diakses pada 08 Oktober 2020.
13. Putra, Y. & Siregar, E. S. (2019) 'Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Tungkai Bawah Ibu Hamil', *Jurnal Kesehatan*, 10(2), p. 117. doi: 10.35730/jk.v10i2.407. From <http://ejournal.stikesprimanusantara.ac.id> Diakses pada 08 Oktober 2020.
14. Dilianti, I. E., Candrawati, E. & Adi, W. R. C. (2017) 'Efektivitas Hidroterapi terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Panti Wreda Al-Islah Malang', *Nursing News*, 2(3), pp. 193–206. From: <https://publikasi.unitri.ac.id>. Diakses pada 08 Oktober 2020.
15. Smyth, R. M., Aflaifel, N. and Bamigboye, A. A. (2015) 'Interventions for varicose veins and leg oedema in pregnancy. [Review]', *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 10(10), pp. 1–33. doi:10.1002/14651858.CD001066.pub3. www.cochranelibrary.com. Diakses pada 08 Oktober 2020.
16. Margono (2016) 'Pengaruh Terapi Zinger Officinale terhadap Intensitas Nyeri Low Back Pain di Posyandu Margomulyo Desa Ngrancah Kecamatan Grabagan', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1), pp. 58–62. From <http://journal.umsurabaya.ac.id>. Diakses pada 08 Oktober 2020.
17. Sucipto, M. B., & Setiyono, E. (2018). Efektifitas Terapi Rendam Kaki Dengan Air Jahe Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih Jakarta Pusat. 1-62. From <https://perpus.fikumj.ac.id>. Diakses pada 08 Oktober 2020.
18. Alfillaturrohan, K., Wibowo, T. H. and Susanto, A. (2020) 'The Effect of Feet Soaking Using Warm Water with Ginger Aromatherapy to Decrease Blood Pressure on Hypertension Patients in the Working Area of Community Health Center 1 Sumbang Banyumas', *Health Sciences Research*, 20, pp. 356–363. doi: 10.2991/ahsr.k.200204.074. Diakses pada 08 Oktober 2020.
19. Setyaningrum, H. D., & Saparinto, C. (2013). *Jahe*. Bogor: Penebar Swadaya Group
20. Yanti, M. D. et al. (2020) 'Pengaruh Penerapan Pijat dan Rendam Kaki dengan Air Hangat Campuran Kencur terhadap Edema Kaki pada Ibu Hamil', *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), pp. 164–171. doi: 10.35451/jkk.v2i2.375. From <https://ejournal.medistra.ac.id>. Diakses pada 08 Oktober 2020