Case Study

IMPLEMENTATION OF WARM GINGER FOOT SOAK THERAPY AS A COMPLEMENTARY INTERVENTION FOR PREGNANT WOMEN WITH PHYSIOLOGICAL LEG EDEMA

IMPLEMENTASI TERAPI RENDAM KAKI AIR JAHE HANGAT SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER PADA IBU HAMIL DENGAN EDEMA TUNGKAI FISIOLOGIS

Arita Putri Ayu[1], Sari Wahyuni[1], Aprilina[1], Kharisma Virgian[1], Wilma[1]
[1]Poltekkes Kemenkes Palembang

email penulis korespondensi: sariwahyuniplg@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kehamilan trimester III sering disertai ketidaknyamanan fisiologis, salah satunya edema pada ekstremitas bawah akibat peningkatan volume plasma, retensi cairan, dan tekanan uterus terhadap vena cava inferior. Kondisi ini dapat diperberat oleh faktor risiko seperti obesitas dan aktivitas fisik yang tinggi. Tujuan studi kasus ini adalah mendeskripsikan asuhan kebidanan komprehensif pada ibu hamil dengan edema kaki fisiologis melalui penerapan terapi komplementer rendam kaki air jahe hangat

Metode: Penelitian merupakan studi deskriptif dengan rancangan studi kasus pada satu responden, yaitu Ny. G, usia 34 tahun, G2P1A0, usia kehamilan 34 minggu, yang mengalami edema derajat +2 pada kedua tungkai bawah disertai obesitas (IMT 30,4 kg/m²). Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan penunjang, kemudian didokumentasikan menggunakan metode SOAP.

Hasil: Asuhan yang diberikan meliputi edukasi posisi istirahat, elevasi tungkai, pemenuhan nutrisi dan cairan, pengenalan tanda bahaya kehamilan, kolaborasi pemberian tablet tambah darah dan kalsium, serta terapi rendam kaki air jahe hangat selama 15–20 menit setiap sore selama 3–5 hari berturut-turut. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan derajat edema dari +2 menjadi +1, penurunan rata-rata lingkar pergelangan kaki 0,5 cm, serta perbaikan kenyamanan dan kualitas tidur ibu tanpa ditemukan tanda preeklampsia.

Kesimpulan: Asuhan kebidanan komprehensif dengan kombinasi edukasi dan terapi rendam kaki air jahe hangat efektif membantu mengurangi edema fisiologis pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Edema kaki, ibu hamil, rendam air jahe hangat

ABSTRACT

Background: *Third-trimester pregnancy is often accompanied by physiological discomfort, including lower-extremity edema caused by increased plasma volume, fluid retention, and uterine pressure on the inferior vena cava. This condition may be aggravated by risk factors such as obesity and high physical activity. This case study aimed to describe comprehensive*

midwifery care for a pregnant woman with physiological leg edema, utilizing warm ginger foot-bath therapy as a complementary intervention.
Methods: *This was a descriptive study with a case-study design involving one respondent, Mrs. G, 34 years old, G2P1A0, at 34 weeks of gestation, who presented with grade +2 bilateral lower-extremity edema and obesity (BMI 30.4 kg/m²). Data were collected through interviews, observation, physical examination, and supporting investigations, and documented using the SOAP method.*
Results: *Care provided included education on resting position, leg elevation, nutrition and fluid intake, recognition of pregnancy danger signs, collaborative administration of iron and calcium supplements, and warm ginger foot-bath therapy for 15–20 minutes every evening for 3–5 consecutive days. Evaluation results showed a decrease in edema grade from +2 to +1, a mean reduction in ankle circumference of 0.5 cm, and improved comfort and sleep quality, with no signs of preeclampsia identified.*
Conclusion: *Comprehensive midwifery care combining education and warm ginger foot-bath therapy was effective in reducing physiological edema in third-trimester pregnant women.*

Keywords: *leg edema, pregnant women, warm ginger foot bath*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai perubahan anatomi, fisiologi, dan hormonal yang kompleks, sehingga menimbulkan berbagai ketidaknyamanan terutama pada trimester III, salah satunya edema tungkai bawah. Edema tungkai dilaporkan terjadi pada sekitar 65–80% ibu hamil dan paling sering pada usia kehamilan 8–9 bulan, terutama pada ibu dengan aktivitas tinggi dan kurang istirahat (Rafique et al, 2023; Setianingsih & Fauzi, 2022). Secara fisiologis, edema muncul akibat peningkatan volume plasma, retensi cairan, dan penekanan uterus membesar terhadap vena panggul dan vena cava inferior yang menghambat aliran balik vena dari ekstremitas bawah, sehingga cairan menumpuk di ruang interstisial dan tampak sebagai pembengkakan pada tungkai, pergelangan kaki, dan kaki (Setianingsih & Fauzi, 2022). Walaupun bersifat fisiologis, edema kaki dapat menimbulkan rasa berat, kram malam hari, dan gangguan tidur yang pada akhirnya menurunkan mobilitas serta kualitas hidup ibu hamil, terutama pada trimester akhir ketika HRQoL terbukti berada pada titik terendah (Mardiyah et al., 2022; Wu et al., 2021).

Edema pada kehamilan juga dapat berhubungan dengan kondisi patologis seperti preeklamsia dan penyakit sistemik lain (jantung, ginjal), sehingga pembengkakan yang tidak biasa, disertai gejala seperti sakit kepala berat atau gangguan penglihatan perlu dievaluasi secara cermat (Setianingsih & Fauzi, 2022; Agustiningrum & Azizah, 2024). Karena itu, bidan perlu melakukan pengkajian komprehensif untuk membedakan edema fisiologis dan patologis serta memberikan asuhan yang tepat dan berkesinambungan (Agustiningrum & Azizah, 2024).

Berbagai intervensi nonfarmakologis telah dikembangkan untuk mengurangi edema fisiologis, antara lain senam hamil, elevasi tungkai, pijat kaki, yoga prenatal, hingga hidroterapi berupa rendam kaki air hangat (Aisyah & Sri, 2025; Kesehatan et al., 2026; Almahera et al., 2025). Literatur review terhadap 21 artikel menyimpulkan bahwa terapi rendam kaki air jahe hangat efektif menurunkan derajat edema kaki ibu hamil trimester III, dengan memanfaatkan kandungan minyak atsiri dan gingerol yang memberikan efek hangat dan meningkatkan

sirkulasi perifer (Mardiyah et al., 2022). Penelitian kuasi-eksperimen lain menunjukkan bahwa rendam kaki air hangat campur kencur maupun kombinasi pijat kaki dan rendam air hangat jahe/kencur mampu menurunkan derajat pitting edema dari derajat II–III menjadi derajat I dengan p-value < 0,05 (Dey et al., 2022; Fitria & Sulastri, 2024; Setianingsih & Fauzi, 2022; Lubis et al., 2024). Studi kasus keperawatan dan kebidanan terbaru juga memperlihatkan bahwa rendam kaki air hangat kencur selama 5 hari menurunkan derajat edema dari grade 3 menjadi grade 1 pada ibu hamil trimester III serta meningkatkan kenyamanan ibu (Almahera et al., 2025; Agustiningrum & Azizah, 2024).

Berdasarkan hasil pengkajian di UPTD Puskesmas Prabumulih Timur, ditemukan Ny. G usia 34 tahun, G2P1A0 usia kehamilan 34 minggu, yang mengalami edema fisiologis pada kedua tungkai bawah yang diduga dipengaruhi oleh perubahan fisiologis kehamilan, aktivitas harian yang tinggi, serta kondisi obesitas yang dimiliki ibu. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan asuhan kebidanan komprehensif pada ibu hamil dengan edema kaki melalui penerapan terapi rendam kaki air jahe hangat sebagai intervensi berbasis bukti (evidence-based practice).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan studi kasus yang bersifat eksploratif. Asuhan kebidanan dilaksanakan di UPTD Puskesmas Prabumulih Timur pada Oktober 2025. Subjek penelitian berjumlah satu orang, yaitu Ny. G, G2P1A0, usia kehamilan 34 minggu, dengan keluhan edema pada kedua tungkai bawah. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan penunjang (laboratorium darah dan urine). Alat yang digunakan meliputi format pengkajian asuhan kebidanan, set pemeriksaan antenatal, serta lembar observasi derajat edema dan lingkar pergelangan kaki. Asuhan kebidanan diberikan menggunakan pendekatan manajemen kebidanan tujuh langkah Varney dan didokumentasikan dengan metode SOAP (Subjektif, Objektif, Analisis, Penatalaksanaan). Intervensi utama yang diterapkan adalah edukasi kesehatan serta terapi komplementer rendam kaki air jahe hangat dengan suhu 37–40°C dan irisan jahe segar ±3–5 cm, dilakukan selama 15–20 menit setiap sore hari, 3–5 kali dalam seminggu. Evaluasi dilakukan dengan menilai derajat edema dan lingkar pergelangan kaki pada setiap kunjungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ny. G, usia 34 tahun, G2P1A0, melakukan kunjungan antenatal rutin pada usia kehamilan 34 minggu dengan keluhan pembengkakan pada kedua tungkai bawah sejak satu minggu terakhir, yang lebih sering muncul pada sore hingga malam hari setelah beraktivitas dan berkurang setelah istirahat dengan posisi miring kiri atau elevasi kaki. Tidak ditemukan keluhan lain yang mengarah pada komplikasi kehamilan seperti sakit kepala berat, gangguan penglihatan, atau nyeri epigastrium. Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan keadaan umum baik dengan tekanan darah 120/70 mmHg, nadi 78 x/menit, suhu 36,5°C, dan pernapasan 20 x/menit. Berat badan meningkat 1,5 kg dari pemeriksaan bulan sebelumnya. Ditemukan edema derajat +2 pada kedua tungkai bawah tanpa edema pada wajah maupun ekstremitas atas. Refleks patella normal dan pemeriksaan protein urine negatif, sehingga tidak ditemukan tanda preeklampsia. Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu sebesar 30,4 kg/m² menunjukkan kategori obesitas menurut klasifikasi WHO (IMT ≥30 kg/m²).

Pada ibu hamil dengan obesitas terjadi peningkatan jaringan adiposa yang meningkatkan kebutuhan oksigen dan beban kerja jantung, serta peningkatan tekanan intraabdomen yang menghambat aliran balik vena dari ekstremitas bawah menuju jantung. Kondisi ini meningkatkan risiko stasis vena dan penumpukan cairan interstisial, sehingga ibu hamil dengan obesitas cenderung lebih mudah mengalami edema dibandingkan ibu dengan IMT normal (Cunningham et al., 2022). Edema fisiologis pada trimester III juga disebabkan oleh peningkatan volume plasma maternal hingga 40–50%, peningkatan retensi natrium dan cairan, serta tekanan uterus terhadap vena cava inferior, yang meningkatkan tekanan hidrostatik pembuluh darah perifer (Cunningham et al., 2022).

Kondisi Ny. G yang mengalami edema bilateral, tidak disertai hipertensi maupun proteinuria, dan membaik setelah istirahat, sesuai dengan karakteristik edema fisiologis. Faktor obesitas serta aktivitas harian yang tinggi mengurus anak pertama berusia 2,5 tahun dan pekerjaan rumah tangga turut memperberat hambatan aliran balik vena. Meskipun obesitas pada kehamilan juga berisiko meningkatkan komplikasi seperti hipertensi gestasional, preeklamsia, diabetes melitus gestasional, dan makrosomia (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2023), pada kasus ini tidak ditemukan tanda-tanda yang mengarah pada komplikasi tersebut.

Penatalaksanaan yang diberikan berfokus pada pendekatan nonfarmakologis, meliputi edukasi mengenai penyebab edema fisiologis, tanda bahaya kehamilan trimester III, pentingnya istirahat cukup dan posisi tidur miring kiri, elevasi tungkai, penggunaan alas kaki dan pakaian yang nyaman, pemenuhan nutrisi dan cairan, serta kolaborasi pemberian tablet tambah darah dan kalsium. Intervensi utama yang diterapkan adalah terapi rendam kaki air jahe hangat, yaitu merendam kaki menggunakan air bersuhu 37–40°C yang diberi irisan jahe segar ±3–5 cm selama 15–20 menit setiap sore hari, dilakukan 3–5 kali seminggu. Kandungan gingerol dan shogaol pada jahe memberikan efek vasodilator dan antiinflamasi ringan yang membantu memperlancar sirkulasi perifer dan mengurangi retensi cairan, sementara suhu hangat meningkatkan aliran darah vena dan memberikan efek relaksasi (Febrianti, 2024).

Setelah dilakukan terapi secara rutin selama beberapa hari, ibu melaporkan penurunan pembengkakan, kaki terasa lebih ringan, dan tidur lebih nyenyak. Hasil pengukuran lingkar pergelangan kaki menunjukkan penurunan rata-rata 0,5 cm setelah lima kali terapi, dan derajat edema membaik dari +2 menjadi +1 pada evaluasi kunjungan ulang. Tanda-tanda vital tetap dalam batas normal (TD 110/70 mmHg) dan tidak ditemukan tanda preeklampsia. Hasil ini sejalan dengan temuan Sari et al. (2021) dan Nurhalimah & Fitriani (2022) yang juga melaporkan efektivitas rendam kaki air hangat dengan campuran jahe atau kencur dalam menurunkan edema kaki pada ibu hamil, serta sejalan dengan teori Saifuddin (2018) bahwa perubahan posisi, pengaturan asupan cairan dan garam, serta terapi hangat dapat membantu mengurangi edema fisiologis.

Tabel 1. Efek utama berbagai intervensi air hangat

Intervensi	Desain & sampel	Hasil utama klinis	Sumber
Rendam kaki air jahe hangat	Literatur review 21 artikel	Semua literatur melaporkan penurunan derajat edema kaki TM III; jahe bekerja via minyak atsiri	(Mardiyah et al., 2022)

		dan gingerol yang memberi rasa hangat (Mardiyah et al., 2022)	
Rendam air hangat campuran kencur	Kuasi eksperimen, 12 ibu TM III, 5 hari	Penurunan pitting edema, grade II→I pada 66,6%, p=0,003 (Dey et al., 2022)	(Dey et al., 2022)
Rendam kaki air hangat kencur (studi kasus)	1–2 kasus TM III, 5 hari	Penurunan edema dari derajat 3→1 disertai penurunan nyeri dan rasa nyaman meningkat	Almahera et al., 2025; Nafra & Manggasa, 2023)

Pemilihan terapi rendam kaki air jahe hangat pada Ny. G dinilai tepat karena sesuai dengan penyebab edema yang dialami, yaitu hambatan sirkulasi vena akibat perubahan fisiologis kehamilan, obesitas, dan aktivitas harian yang tinggi. Intervensi ini juga mendukung konsep woman-centered care karena dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan biaya terjangkau dan risiko minimal. Secara keseluruhan, tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan kasus; seluruh temuan subjektif, objektif, faktor risiko, dan hasil penatalaksanaan sesuai dengan teori dan hasil penelitian terkini mengenai edema fisiologis pada kehamilan trimester III.

KESIMPULAN

Asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. G, G2P1A0 usia kehamilan 34 minggu dengan edema kaki fisiologis, telah dilaksanakan sesuai manajemen kebidanan melalui pengkajian, interpretasi data, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang didokumentasikan dengan metode SOAP. Edema yang dialami ibu tergolong fisiologis dan diperberat oleh faktor obesitas serta aktivitas harian yang tinggi, tanpa disertai tanda-tanda preeklampsia. Penerapan kombinasi edukasi kesehatan dan terapi komplementer rendam kaki air jahe hangat selama 15–20 menit setiap sore hari terbukti efektif menurunkan derajat edema, mengurangi keluhan ketidaknyamanan, serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur ibu. Terapi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan secara mandiri oleh ibu hamil dengan edema fisiologis pada trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiningrum, R., & Azizah, N. (2024). Studi Kasus Edema Fisiologis Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Gempol. Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto). https://doi.org/10.55316/Hm.V16i2.1051

Aisyah, S., & Sri, A. (2025). The Relationship Between the Implementation of Pregnancy Exercises and Leg Oedema in Pregnant Women in The Third Trimester at the Margasari Community Health Center. Medical Laboratory Journal. https://doi.org/10.57213/Caloryjournal.V3i1.990

Almahera, A., Nurhayati, N. A., & D. (2025). Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Fokus Intervensi Terapi Rendam Kaki Air Hangat Kencur Untuk Menurunkan Derajat Edema Di Rumah Sehat Bidan Delima. Jurnal Kesehatan An-Nuur. https://doi.org/10.71023/Jukes.V2i2.25

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). Obesity In Pregnancy: ACOG Practice Bulletin. Washington, Dc: h

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). Williams Obstetrics (26th Ed.). New York: Mcgraw-Hill Education.

Dey, T. N., Lubis, B., & Bintang, S. S. (2022). The Effect of Soaking in Warm Water With Aromatic Ginger For Edema In Pregnant Mothers. Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk). Https://Doi.Org/10.35451/Jkk.V5i1.1323

Febrianti, R. (2024). Efektivitas Rendam Kaki Air Jahe Hangat terhadap Penurunan Derajat Edema pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 8(1), 45–52.

Fitria, M., & Sulastri, S. (2024). Efektivitas Penerapan Foot Massage dan Rendam Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Pondok Gede Kota Bekasi. Malahayati Nursing Journal. https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.11005

Kesehatan, J., Luhur, B., Nurhanijah, R., Putriastuti, W., Anggita, R., K., Budhi, S., & Cimahi, L. (2026). The Intervention of Prenatal Gentle Yoga in Reducing Leg Swelling in Mother "I" G4P3A0 through the Utilization of a Digital Module. Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan. https://doi.org/10.62817/jkbl.v19i1.443

Lubis, B., Wulandari, S., & Hayati, S. N. (2024). The Effect of Ginger Water Decoction on Leg Edema in Pregnant Mothers at Kasih Ibu Primary Clinic, 2024. Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk). Https://Doi.Org/10.35451/Jkk.V7i1.2355

Mardiyah, M., Hestiyana, N., & Santoso, B. (2022). Literatur Review: Pengaruh Terapi Rendaman Air Jahe Hangat terhadap Penurunan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil. Jurnal Surya Medika. https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3887

Nafra, S., & Manggasa, D. D. (2023). Penerapan rendam air kencur hangat pada kaki untuk mengurangi edema fisiologis pada asuhan keperawatan ibu hamil di Puskesmas Kayamanya. Madago Nursing Journal, 4(1)

Nurhalimah, S., & Fitriani, D. (2022). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Campur Kencur terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan, 11(2), 88–95.

Rafique, A., Rafique, N., Afzal, K., Khan, H. A., Ashfaq, N., & Rubab, A. (2023). PREVALENCE OF LOWER LIMB EDEMA IN NATAL AND POST-NATAL PERIOD. Journal of Medical Sciences. https://doi.org/10.52764/jms.23.31.4.5

Saifuddin, A. B. (2018). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Sari, N., Wulandari, P., & Hidayah, N. (2021). Efektivitas Rendam Kaki Air Hangat Jahe terhadap Penurunan Edema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmu Kesehatan, 9(2), 112–119.

Setianingsih, A. N., & Fauzi, A. (2022). Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur terhadap Edema Kaki pada Ibu Hamil di Klinik Satria Mekar. Malahayati Nursing Journal. https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6927

Wu, H., Sun, W., Chen, H., Wu, Y., Ding, W., Liang, S., Huang, X., Chen, H., Zeng, Q., Li, Z.-Y., Xiong, P., Huang, J., Akinwunmi, B., Zhang, C. J. P., & Ming, W. (2021). Health-related quality of life in different trimesters during pregnancy. Health and Quality of Life Outcomes, 19. https://doi.org/10.1186/s12955-021-01811-y