p-ISSN: 2655-9226
e-ISSN: 2655-9218

Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), Januari 2023, 5 (1): 31-37
Available Online https://jak.stikba.ac.id/index.php/jak
DOI: 10.36565/jak.v5i1.407

Edukasi Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi

Selpyani Sinulingga[1*], Sirly Patriani[2]
[1,2]Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim
Jl.Prof. M.Yamin SH, No.30 Lebak Bandung, 36135, Jambi, Indonesia.
[*]Email Korespondensi: *selpyani@gmail.com*

Abstract

Foot bath with warm water is one of hydrotherapy that uses warm water as a therapeutic agent for various health problems and has a physiological impact on the body. Physical and psychological changes in pregnant women can cause discomfort or complaints starting from the first trimester to the third trimester. The use of foot bath therapy with salt and aromatherapy will help pregnant women to get benefits such as lowering blood pressure, increasing circulation, reducing edema, increasing muscle relaxation. , increase comfort against of pain, reduce muscle spasm, increase and maintain endurance. The purpose of this activity is to increase the knowledge and skills of pregnant women about the use of Foot bath Therapy with Salt and Aromatherapy in pregnancy. The target of this activity is carried out on pregnant women in the second and third trimesters. the activity is start from pre-test implementation, providing education by giving leaflets, demonstration of Foot bath Therapy with Salt and Aromatherapy and post-test implementation. The results explain that there is an increase in knowledge of 41.25%. With this educational activity, it is hoped that there is increase in comfort and reduction of pain to the woman during pregnancy will be achieved and to support the realization of a safe and comfortable pregnancy.

Keywords*: aromatherapy, foot soak therapy, pregnant women, salt*

Abstrak

Rendam kaki dengan air hangat merupakan salah satu jenis hidroterapi yang yang menggunakan media air hangat sebagai bahan terapi berbagai masalah kesehatan dan berdampak fisiologis bagi tubuh. Perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau keluhan mulai dari trimester I hingga trimester 3. Penggunaan terapi rendam kaki dengan garam dan aromaterapi ini akan membantu ibu hamil untuk mendapatkan manfaat seperti menurunkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, meningkatkan rasa nyaman terhadap nyeri, mengurangi spasme otot, meningkatkan dan mempertahankan daya tahan tubuh. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pemanfaatan Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi pada kehamilan. Sasaran pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada ibu hamil trimestester II dan III. Bentuk kegiatannya berupa pelaksanaan *pre-test*, pemberian edukasi dengan pemberian leaflet, demonstrasi Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi dan pelaksanaan *post-test*. Hasil yang diperoleh yaitu terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 41,25%. Dengan adanya kegiatan edukasi ini diharapkan tercapainya peningkatan rasa nyaman dan pengurangan rasa nyeri pada ibu selama masa kehamilan dan untuk mendukung terwujudnya masa kehamilan aman dan nyaman.

Kata Kunci : aromaterapi, garam, ibu hamil, terapi rendam kaki

Diterbitkan Oleh:
Unit PPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi

Submitted: 29/08/2022
Accepted : 24/12/2022
Published: 26/01/2023

PENDAHULUAN

Berdasarkan data pada profil kesehatan Indonesia tahun 2020, secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Meskipun terjadi kecenderungan angka kematian ibu menurun, namun tidak berhasil mencapai target MDG's yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Hasil SDKI 2012 menunjukkan Angka Kematian Ibu sebesar 359/100.000 kelahiran hidup dan berdasarkan hasil SUPAS tahun 2015 memperlihatkan angka kematian ibu tiga kali lipat dibandingkan target MDG's yaitu sebesar 305/100.000 kelahiran hidup.[1]

Upaya untuk memperbaiki kesehatan ibu telah menjadi prioritas utama dari pemerintah, bahkan sebelum *Millenium Development Goal's* 2015 ditetapkan. Angka kematian ibu bersama angka kematian bayi merupakan salah satu indikator utama derajat kesehatan suatu Negara. WHO memperkirakan bahwa 15-20 persen ibu hamil baik dinegara maju maupun berkembang termasuk Indonesia akan mengalami resiko tinggi dan atau komplikasi.[2]

Perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau keluhan mulai dari trimester I hingga trimester 3. Rasa mual, muntah, dan lemas akan dirasakan pada wanita yang hamil muda. Akan tetapi pada kehamilan trimester ketiga terjadinya pembesaran perut, perubahan anatomis termasuk edema pada kaki dan perubahan hormonal, hal tersebut menimbulkan berbagai keluhan pada wanita hamil. Selain terjadi perubahan fisik, wanita hamil juga mengalami perubahan emosi diantaranya seperti perasaan takut, sedih dan senang meskipun hanya dalam beberapa menit, cenderung sensitif, mudah cemburu, minta perhatian lebih, perasaan ambivalen dan insomnia.[3]

Terapi komplementer dalam asuhan kebidanan dapat digunakan sebagai sarana untuk mendukung proses normal kehamilan dan kelahiran dan untuk menghormati otonomi perempuan. Pengobatan komplementer dan alternatif termasuk kedalam paradigma asuhan kebidanan. Pengetahuan tentang penggunaan terapi komplementer untuk kehamilan dan kelahiran terus dikembangkan.[4]

Penelitian Wulandari yang menyatakan bahwa hidroterapi dengan cara merendam kaki dengan air hangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot.[5] Selain itu, manfaat rendam kaki dengan air hangat adalah dapat meningkatkan rasa nyaman terhadap nyeri, mengurangi spasme otot, manfaat lain rendam kaki dengan air hangat adalah dapat meningkatkan dan mempertahankan daya tahan tubuh.

Terapi rendam kaki air hangat mampu mengurangi tingkat stress dengan cara merangsang produksi endorphin yang memiliki sifat analgesik yaitu tubuh yang lelah akan menjadi segar dan mengurangi rasa letih yang berlebihan. Berendam menggunakan air hangat dapat melepaskan dan meningkatan sekresi hormon kortisol yang dapat menimbulkan rasa kegembiraan bagi seseorang. Pada terapi merendam kaki dengan air hangat dapat menyebabkan efek sopartifik (efek ingin tidur), hal ini kemungkinan dapat disebabkan oleh peningkatan sekresi hormon melatonin sebagai dampak dari rendam air hangat pada kaki sehingga seseorang yang merendam kakinya dengan air hangat dapat meningkat kualitas tidurnya. Manfaat rendam kaki terutama pada penurunan tekanan darah juga sejalan dengan penelitian Aryani and Zayani yang menyatakan bahwa hidroterapi dengan perendaman kaki menggunakan air hangat efektif menurunkan hipertensi wanita hamil.[6]

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di PMB Muzilatul Nisma terdapat 20 Ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya namun mayoritas ibu hamil belum mendapatkan informasi yang memadai tentang Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi dan pemanfaatannya pada ibu hamil. Mengingat pentingnya pemanfaatan terapi ini untuk ibu

hamil untuk itu penulis melaksanakan kegiatan berupa edukasi Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi pada ibu hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini, terwujudnya peningkatan pengetahuan dan tercapainya peningkatan rasa nyaman dan pengurangan rasa nyeri pada ibu selama masa kehamilan dan menjelang persalinan untuk mendukung terwujudnya persalinan yang aman dan nyaman.

METODE

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan mulai pada bulan Maret 2022 hingga bulan Agustus 2022. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dimulai dengan kegiatan awal atau persiapan pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu dengan mengkaji dan menganalisis data terkait dengan penentuan sasaran dan jumlah sasaran. Kemudian mengidentifikasi masalah yang terdapat pada ibu hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi. Selanjutnya menyusun rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan membuat SAP dan materi serta mendesain media yang akan digunakan berupa leaflet tentang tentang Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi pada ibu hamil dan menyiapkan lembar *pre-test* dan *post-test.* Kegiatan berikutnya adalah mengurus izin lokasi pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan pertemuan kepada pimpinan PMB Muzilatul Nisma. Kemudian melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dimulai dengan perkenalan antara tim pengabdian dengan sasaran, kemudian menjelasan kegiatan yang akan dilakukan, memberikan lembar *pre-test,* memberikan leaflet dan melaksanakan edukasi tentang tentang Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi pada ibu hamil diikuti dengan demonstrasi pemanfaatan pemanfaatan terapi pada ibu hamil dan ditutup dengan memberikan lembar *post-test* sebagai hasil untuk dievaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini diikuti oleh 11 orang peserta yang merupakan ibu hamil dengan kategori usia kehamilan trimester II dan Trimester III, dengan rentang usia 20-35 tahun dan latar belakang pendidikan SMA serta bekerja sebagai ibu rumah tangga dan 1 orang sebagai karyawan swasta. Dengan adanya kegiatan tentang Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi pada ibu hamil baik berupa kegiatan edukasi maupun demontrasi diharapkan ibu hamil tersebut dapat mengerti tentang Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi serta cara pemanfaatannya agar dapat membantu ibu hamil dalam meningkatkan rasa nyaman selama masa kehamilan.

Berdasarkan hasil *pre test,* diketahui bahwa ibu hamil belum memiliki pengetahuan yang baik tentang Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi, hal ini dapat dilihat dari presentasi yang belum tinggi, dari 6 pengetahuan yang digali hanya definisi aromaterapi yang mayoritas dijawab tepat oleh ibu hamil yaitu sebesar 54,5%, sedangkan yang menjawab salah tentang definisi Terapi Rendam Kaki sebesar 45,5 %, manfaat terapi rendam kaki sebesar 72,8 %, jenis garam untuk terapi sebesar 45,5 %, cara menggunakan aromaterapi 63,7% dan teknik terapi rendam kaki dengan garam dan aromaterapi mayoritas ibu hamil belum menjawab dengan tepat sebesar 56,4%.

Rendam kaki dengan air hangat merupakan salah satu jenis hidroterapi yang yang menggunakan media air hangat sebagai bahan terapi berbagai masalah kesehatan dan berdampak fisiologis bagi tubuh [7].

Hidroterapi dapat menurunkan tekanan darah jika dilakukan secara rutin. Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Pertama berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, yang kedua adalah faktor pembebanan di dalam air yang akan menguatkan otot-otot dan ligamen yang mempengaruhi sendi tubuh. [8]

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki peningkatan pengetahuan yang baik tentang Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi. Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 41,25% pengetahuan menjadi lebih baik setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 1. Persentase Pengetahuan Ibu hamil tentang Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi Sebelum dan setelah Pelaksanaan Edukasi

No	**Komponen Pengetahuan**	**Hasil Sebelum Edukasi (*Pre Test*)**		**Jumlah (%)**	**Hasil Setelah Edukasi (*Post Test*)**		**Jumlah (%)**
		Baik	**Tidak Baik**		**Baik**	**Tidak Baik**	
1	Definisi Terapi Rendam Kaki	54,5%	45,5%	100	100%	0%	100
2	Manfaat Terapi Rendam Kaki	27,2 %	72,8 %	100	90,9 %	9,1%	100
3	Garam Untuk Terapi Rendam Kaki	54,5%	45,5 %	100	72,7%	27,3 %	100
4	Definisi Aromaterapi	72,7%	27,3%	100	100%	0 %	100
5	Cara Menggunakan Aromaterapi	36,3%	63,7%	100	90,9%	9,1 %	100
6	Teknik Terapi Rendam Kaki Dengan Garam Dan Aromaterapi	43,6%	56,4%	100	81,8%	18,2%	100
Rata-rata		**48,13 %**	51,86%		**89,38%**	10,61%	

Menurut Notoadmodjo (2014) pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan yang terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) yaitu perilaku yang didasari oleh pengetahuan.[9]

Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi ini juga didukung dengan penggunaan media leaflet. Belajar yang paling mudah adalah dengan menggunakan media. Media yang dipilih harus bergantung pada jenis sasaran, tingkat pendidikan, aspek yang ingin dicapai, metode yang digunakan dan suber daya yang ada serta kemampuan fasilitator untuk menggunakan media. Leaflet adalah media promosi kesehatan yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat berupa kalimat maupun gambar atau kombinasi.[10] Kelebihan media leaflet sebagai media pembelajaran adalah penyajian media leaflet yang sederhana dan ringkas dan menurut Nursalam [11] jika tujuan suatu pendidikan kesehatan hanya untuk mengubah pengetahuan (knowledge) maka teknik dan media baca seperti leaflet adalah yang paling tepat. Dengan demikian dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi diharapkan meningkat pula kesadaran ibu hamil untuk tetap melakukan terapi ini secara rutin dan berkesinambungan agar mendapatkan manfaat yang maksimal dari penggunaan Terapi Rendam Kaki ini.

Setelah mendapatkan informasi mengenai Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi pada ibu hamil diharapkan munculnya ketidaknyamanan kehamilan dapat di minimalisir dan dapat membantu kelancaran saat proses persalinan. Salah satu bentuk ketidaknyaman pada ibu hamil misalnya bengkak pada kaki, nyeri punggung, peningkatan tekanan darah, kelelahan dan kecemasan. Salah satu upaya untuk mengatasi keluhan tersebut adalah dengan Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi.

Selain dengan rendam kaki dengan air hangat dan garam, salah satu terapi nonfarmakologi lain yang dapat mengurangi keluhan kehamilan seperti tekanan darah adalah aromaterapi karena dapat meningkatkan ketenangan dan kenyamanan. Aromaterapi yang dihirup dapat menyentuh pusat emosi dan menyeimbangkan kondisi emosional. Aromaterapi efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Aromaterapi adalah cara merawat tubuh dan/atau menyembuhkan penyakit dengan bantuan minyak atsiri. Minyak atsiri ini akan menghasilkan bau atau wangi yang harum karena mudah menguap. Dengan cara ini, wewangian yang dihasilkan dapat memberikan kenyamanan atau meningkatkan kesehatan orang yang menghirupnya.[12]

Pada tahap akhir kegiatan pengabdian masyarakat ini, ibu hamil juga dilakukan evaluasi berupa pertanyaan sederhana yang langsung ditanyakan setelah pelaksanaan terapi. Yang pertama adalah apakah yang ibu rasakan setelah melakukan terapi Rendam Kaki dengan garam dan aromaterapi. Ibu hamil yang melakukan terapi ini mengatakan nyaman dan rileks. Ibu mengatakan bahwa merendam kaki dengan di air hangat dengan campuran garam dan aromaterapi memberikan sensasi rasa nyaman terutama pada kaki, punggung dan pinggang ibu. Sensasi nyaman ini juga membantu ibu untuk mengurangi keluhan nyeri dan pegal-pegal serta kecemasan dan kelelahan yang sering dialami ibu hamil, terutama ibu hamil yang telah memasuki trimester III.

Kemudian pertanyaan kedua adalah apakah ibu mau melakukan terapi ini secara rutin. Ibu hamil yang telah mencoba terapi ini sangat senang setelah mengetahui banyaknya manfaat dengan melakukan terapi ini. Untuk itu ibu hamil mau dan bersedia untuk melalukan terapi ini secara rutin baik secara mandiri maupun dengan menggunakan jasa bidan

Berdasarkan hasil evaluasi akhir juga diperoleh informasi bahwa seluruh ibu hamil yang menjadi peserta pengabdian masyarakat ini sangat antusias dan bersedia untuk kembali melakukan terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi ini, sehingga tindak lanjut berikutnya adalah peningkatan sosialisasi terapi ini kepada masyarakat luas secara umum dan terkhusus pada ibu hamil agar dapat mewujudkan masa kehamilan yang nyaman, aman dan lancar.

Gambar 1. Pelaksanaan edukasi

Gambar 2. Larutan Garam & Aromaterapi

Gambar 3. Pelaksanaan Terapi pada Ibu hamil

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema terapi Rendam Kaki dengan garam dan aromaterapi pada Ibu hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi telah dilaksanakan mulai dari bulan Maret hingga bulan Agustus 2022. Kegiatan ini berjalan lancar dan mendapat perhatian yang sangat baik dari peserta, hal ini terlihat dari antusias yang luar biasa dari peserta pada saat pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini juga menghasilkan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang terapi Rendam Kaki dengan garam dan aromaterapi. Dengan demikian dengan adanya kegiatan ini diharapkan ibu hamil memiliki kesadaran dan kemandirian untuk melakukan terapi ini agar terwujudnya masa kehamilan yang nyaman, normal, aman, nyaman dan lancar. Bagi penyelanggara layanan kesehatan diharapkan melakukan peningkatan sosialisasi yang dikoordinir oleh bidan pelaksanaan dan dilaksanakan secara terjadwal dan rutin agar seluruh ibu hamil mendapat manfaat yang maksimal dari terapi Rendam Kaki dengan garam dan aromaterapi ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim, Pimpinan PMB Muzilatul Nisma beserta seluruh pengurus yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. KEMENKES RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (2021).
2. Suarayasa, K. *Strategi Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia*. (Deepublish, 2020).
3. Purba, A. & Sembiring, R. *Implementasi Pelayanan Terapi Relaksasi Dalam Asuhan Kehamilan*. *in Media* **2**, 114 (2021).
4. Setyaningsih, D., Novika, A. G. & Safety, H. *Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal : Studi Kualitatif* Utilization of Complementary Therapies in Antenatal Care : Qualitative Study. *Semin. Nas. UNRIYO* 172–179 (2021).

5. Wulandari, P. *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**, 43–47 (2016).
6. Aryani, N. & Zayani, N. *Penurunan Tekanan Darah Wanita Hamil dengan Perendaman Kaki Air Hangat*. *J. Sehat Mandiri* **15**, 81–89 (2020).
7. Solechah, N., Masi, G. N. . & Rottie, J. V. P*engaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Bahu Manado. eJournal Keperawatan* **5**, 358–364 (2017).
8. Lalage, Z. *Hidup Sehat Dengan Terapi Air*. (Klaten Abata Press, 2015).
9. Notoadmodjo, S. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. (PT Rineka Cipta, 2014).
10. Halajur, U. *Promosi Kesehatan Di Tempat Kerja*. (Wineka Media, 2018).
11. Nursalam & Efendi, F. *Pendidikan Dalam Keperawatan*. (Salemba Medika, 2012).
12. Wulan, E. S. & Wafiyah, N. *Keperawatan Gerontik Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Kabupaten Kudus*. *J. Keperawatan dan Kesehat. Masy. Cendekia Utama* **7**, 10 (2018).