

PENGARUH RENDAM AIR HANGAT TERHADAP KRAM KAKI IBU HAMIL DI PMB VITRI SUZANTI PALEMBANG

Untari Anggeni, SST, M. Kes¹, Septriana², Yoan Marini³

Program Studi DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang.
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : untarianggeni@gmail.com¹, septriana394@gmail.com²

ABSTRAK

Mindell dkk. trimester pertama persentase kram kaki adalah 20,9%; persentasenya meningkat pada trimester kedua menjadi 24,6% dan 42,1%, serta antara 47,8% dan 50,0% pada trimester ketiga. (Abandeh et al., 2024). Rendam air hangat adalah penerapan panas ke tubuh untuk mengurangi nyeri yang akut atau kronis. Studi ini bertujuan untuk mengetahui apakah rendam air hangat mempengaruhi kram kaki ibu hamil Di PMB Vitri Suzanti tahun 2024. Metode penelitian ini adalah kuantitatif pre-eksperimental dengan pre-post test one group sebagai desain penelitian. Semua ibu hamil yang mengunjungi PMB Vitri Suzanti Palembang merupakan populasi dari penelitian ini total 48 responden dan berhasil mendapatkan sampel berjumlah 20 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Didasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh $P=0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak, sedangkan H_a diterima, menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum dan sesudah rendam air hangat berbeda setelah diberi asuhan 5 hari sehingga rendam air hangat berpengaruh terhadap kram kaki ibu hamil Di PMB Vitri Suzanti Palembang 2024. Saran diharapkan para pendidik kesehatan dapat mengedukasi dan mempromosikan kepada ibu-ibu hamil tentang pentingnya melakukan pengobatan non-farmakologis yaitu rendam air untuk meniadakan rasa tidak nyaman kram kaki pada masa kehamilan.

Kata Kunci: Kram Kaki, Air Hangat, Ibu Hamil

ABSTRACT

Mindell et al. first trimester the percentage of leg cramps was 20.9%; the percentage increased ranging from 24.6% to 42.1% in the second trimester 47.8% to 50.0% in the third trimester. (Abandeh et al., 2024). Warm water immersion is the application of heat to the body to reduce acute or chronic pain. This study aims to determine whether warm water immersion affects leg cramps in pregnant women at PMB Vitri Suzanti in 2024. This research method is quantitative pre-experimental with pre-post test one group as the research design. All pregnant women who visited PMB Vitri Suzanti Palembang were the population of this study with a total of 48 respondents and managed to get a sample of 20 respondents who met the inclusion criteria. Based on the results of statistical analysis using the Wilcoxon test, $P = 0.001 < 0.05$ was obtained, Therefore, H_0 was turned down, H_a was accepted, however, suggesting that the level of pain before and after soaking in warm water was different after being given 5 days of care so that soaking in warm water had an effect on leg cramps in pregnant women at PMB Vitri Suzanti Palembang 2024. Suggestions are expected that health educators can educate and promote to pregnant women about the importance of carrying out non-pharmacological treatment, namely soaking in water to eliminate the discomfort of leg cramps during pregnancy.

Keywords: Leg Cramps, Warm Water, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Hamil adalah tahap fisiologis yang terjadi secara alami. Ibu hamil mungkin merasa tidak nyaman karena beberapa perubahan tubuh yang terjadi selama kehamilan. Selama kehamilan, baik tubuh maupun jiwa seorang ibu mengalami perubahan. Salah satu postur tubuh yang berubah secara bertahap seiring perkembangan janin di dalam perut ibu dan massa tubuh sekarang ke depan, ini dapat mengakibatkan nyeri jika berlangsung lama. Ibu hamil yang mengeluh kram kaki merupakan hal yang biasa, terutama pada trimester ketiga. Menurut penelitian Mutmainah, 25% wanita hamil mengalami kondisi ini pada masa akhir kehamilan. (Achmad et al., 2023).

Karena perut yang semakin besar, yang meningkatkan beban yang ditanggung ibu hamil, terjadi kontraksi pada otot kaki, menyebabkan ketidaknyamanan kaki. Kadar magnesium dan kalsium yang terlalu rendah serta kadar fosfor yang terlalu tinggi dalam darah diduga merupakan faktor lain yang menyebabkan kram. Kram pada kaki dapat disebabkan oleh posisi kaki yang salah saat tidur, yang menghambat aliran darah. (Arissandi et al., 2019).

Kram kaki adalah Dalam penelitian ini, data primer dikumpulkan dari responden melalui pertanyaan langsung dan observasi tentang kram kaki. Untuk mendapatkan data ini, alat bantu alat ukur *Numerical Rating Scale* digunakan, seperti yang ditetapkan oleh *Agency for Health Care Analysis and Research*. Karena data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal (menurut uji shapirowilk $<0,05$), uji wilcoxon digunakan.

kontraksi tiba-tiba dan menyakitkan otot-otot ekstremitas bawah yang terjadi selama beberapa detik hingga menit. Kram

kaki, yang biasanya terjadi pada malam hari dan paling sering melibatkan otot betis, dapat menyebabkan nyeri otot selama beberapa hari. Ini adalah salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami ibu hamil selama trimester kedua dan ketiga. (Luo L dkk, 2020).

Kaki kram terjadi pada 80% ibu hamil di trimester ketiga. Kaki kram dapat terjadi karena tekanan uterus meningkatkan tarikan gravitasi dan menghambat aliran balik vena. Rendam kaki dengan air hangat selama lima hari selama sepuluh menit adalah salah satu cara non-farmakologi untuk membantu ibu hamil. (Nadia, 2022).

Terapi air hangat adalah salah satu cara nonfarmakologis untuk mengobati nyeri. Salah satunya metode menurunkan suhu tubuh adalah dengan meredam kaki dengan air hangat. Ini juga digunakan untuk memaksimalkan kelancaran peredaran darah dan mengatasi masalah hormonal (Nurin K, 2019). Untuk merelaksasi otot dan meningkatkan sirkulasi darah dan melebarkan pembuluh darah bisa diberikan dengan rendam kaki dengan air hangat. (Basit Aa., 2020).

Selama lima hari, rendam kaki dengan air hangat ($40,5^{\circ}\text{C}$ – $43,0^{\circ}\text{C}$) selama dua puluh menit hingga tiga puluh menit untuk mengurangi edema pada tungkai. Ini memungkinkan vasodilatasi pembuluh darah, yang meningkatkan sirkulasi darah dan memungkinkan lebih banyak darah kembali ke jantung. Ini melindungi kaki dari edema, yang bisa mengakibatkan nyeri kram kaki ibu hamil. (Achmad et al., 2023).

Pada penelitian (Hutagaol et al., 2023), untuk mengetahui bagaimana intensitas kram kaki ibu hamil dalam trimester kedua dan ketiga dipengaruhi oleh penggunaan rendaman air hangat di Desa Sausu terletak di Kecamatan Sausu Kabupaten Parigi Moutong, dan sistem asuhan ini diterapkan di sana. Studi ini

dilakukan dari 28 Juli hingga 2 Agustus 2022. Rendam dengan air hangat dilakukan selama sepuluh hingga dua puluh menit selama lima hari, dan dilakukan pada sore hari. Rendam kaki pada suhu 39°C dengan batas 10–15 cm. Sebelum terapi rendam air hangat untuk relaksasi, semua empat belas responden (seratus persen) mengalami nyeri sedang. Setelah terapi dilakukan, tiga belas dari ibu hamil yang disurvei (92,9%) merasakan nyeri kram mereka berkurang, atau menjadi nyeri ringan.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah rendaman dalam air hangat dapat mempengaruhi kram kaki ibu hamil di PMB Vitri Suzanti Palembang 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian jenis ini dikenal sebagai penelitian kuantitatif *pre-eksperimen*, yang berarti hasilnya bisa diukur dan berhubungan dengan angka. *Pre-posttest one group*, atau pengukuran sebelum dan setelah intervensi, adalah desain penelitian. Penelitian dilaksanakan pada 7 Oktober- 2 November 2024 di PMB Vitri Suzanti Palembang.

Semua ibu hamil yang datang ke PMB Vitri Suznti merupakan populas dari penelitian yang berjumlah 48, Pengambilan sampel dibutuhkan pengambilan teknik *non-probability* berdasarkan *purposive sampling*, yaitu; **Kriteria Inklusi:** Wanita hamil trimester kedua dan ketiga, Dapat membaca, menulis serta berkomunikasi dengan baik, Kondisi ibu hamil dengan kram kaki, Bersedia berpartisipasi dalam penelitian. **Kriteria Eksklusi:** Ibu yang mengalami nyeri kram kaki bukan karena kehamilan, Ibu hamil yang tidak nyaman terhadap panas. Sampel penelitian ini terdiri dari wanita hamil pada trimester kedua dan ketiga yang sesuai dengan kriteria inklusi sehingga didapatkan yaitu 20 sampel Di PMB Vitri Suzanti

Palembang pada saat penelitian dari 7 Oktober- 2 November 2024.

Untuk teknik rendam air hangat, pengukuran yang digunakan adalah SOP untuk rendam air hangat. Ini dilakukan selama lima hari dan dilakukan pada sore hari. Batas rendaman kaki adalah sepuluh hingga lima belas sentimeter dengan suhu 37°C hingga 39°C.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian dikumpulkan dari ibu hamil yang mengunjungi PMB Vitri

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
21-25 tahun	2	10%
26-30 tahun	8	40%
31-35 tahun	6	30%
36-40 tahun	4	20%
Pendidikan		
SMA	19	95%
S1	1	5%
Pekerjaan		
IRT	20	100%
Kehamilan		
1	3	15%
2	7	35%
3	5	25%
4	3	15%
6	2	10%

Suzanti yang bersedia menjadi responden, mampu mengisi kusisioner dan termasuk ke dalam kriteria inklusi yang ada sehingga didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1 Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas.

Berdasarkan tabel 1 diketahui 20 responden, responden umur 26-30 tahun sebanyak 8 orang (40%), 19 responden (95%) berpendidikan SMA, 20 orang (100%) responden bekerja sebagai, dan

Sebanyak 7 dari responden (35%) mengandung anak kedua.

Tabel 2 Karakteristik Skala Nyeri Kram kaki Responden.

Skala Nyeri	Pre-test		Post-test	
	N	%	N	%
0	0	0%	15	75%
1	2	10%	3	15%
2	4	20%	2	10%
3	9	45%	0	0%
4	3	15%	0	0%
5	2	10%	0	0%
Total	20	100%	20	100%

Dari tabel 2 didapat 20 responden sebelum dilakukan intervensi dengan kategori mengalami nyeri kram kaki pada skala 1 (nyeri ringan) yaitu 2 responden (10%), dan pada skala 2 (nyeri ringan) yaitu 4 responden (20%), pada skala 3 (nyeri ringan) yaitu 9 responden (45%) kemudian pada skala 4 (nyeri sedang) yaitu 3 responden (15%) dan pada skala 5 (nyeri sedang) yaitu 2 responden (10%). Sedangkan setelah dilakukan intervensi diketahui pada skala 0 (tidak nyeri) yaitu 15 responden (75%) dan pada skala 1 (nyeri ringan) yaitu 3 responden (15%), dan pada skala 2 (nyeri ringan) yaitu 2 responden (10%).

Uji hipotesis juga dilakukan guna mencari tahu bagaimana teknik rendam air hangat mempengaruhi kram ibu hamil. Hasilnya ditampilkan dalam Tabel 3 dan 4.

Tabel 3: Hasil Uji Wilcoxon sebelum dan sesudah metode rendam air hangat

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
skala nyeri pre test	Negative Ranks	20 ^a	10.50	210.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	20		

a. skala nyeri post test < skala nyeri pre test

b. skala nyeri post test > skala nyeri pre test

c. skala nyeri post test = skala nyeri pre test

Tabel 4. Hasil analisis statistik pengaruh rendam air hangat terhadap kram kaki ibu hamil.

Test Statistics ^b	
	skala nyeri post test - skala nyeri pre test
Z	-4.089 ^a

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Di dasarkan analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon ditemukan bahwa setelah terapi rendam air hangat selama lima hari, terdapat 20 responden yang mengalami penurunan skala nyeri dan tidak ada peningkatan skala nyeri setelah tes dibandingkan dengan tes sebelumnya. Selain itu, ada nilai $P = 0,001 < 0,05$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, rendam air hangat berdampak negatif pada skala nyeri sebelum dan sesudah tes.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis univariat diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden umur 26-30 tahun sebanyak 8 orang (40%), 19 responden (95%) berpendidikan SMA, 20 orang (100%) responden bekerja sebagai, dan Sebanyak 7 dari responden (35%) mengandung anak kedua.

Berdasarkan analisa univariat diketahui distribusi frekuensi kram kaki ibu hamil sebelum rendam air hangat sebagian besar pada kategori skala nyeri yang dirasakan, diketahui 20 responden sebelum dilakukan intervensi dengan kategori mengalami kram kaki pada skala 1 (nyeri ringan) yaitu 2 responden (10%), skala 2 (nyeri ringan) yaitu 4 responden (20%), skala 3 (nyeri ringan) yaitu 9 responden

(45%), skala 4 (nyeri sedang) yaitu 3 responden (15%), skala 5 (nyeri sedang) yaitu 2 responden (10%) Sedangkan setelah dilakukan intervensi diketahui pada skala 0 (tidak nyeri) yaitu 15 responden (75%) dan pada skala 1 (nyeri ringan) yaitu 3 responden (15%), dan pada skala 2 (nyeri ringan) 2 responden (10%).

Di dasarkan analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai *negative ranks* setelah dilakukan terapi rendam air hangat yang berarti terdapat 20 responden yang mengalami penurunan skala nyeri dan tidak ada skala nyeri *post test* > *pre test*, serta nilai $p = 0,001 < 0,05$ Dengan demikian, Ho ditolak, sedangkan Ha diterima, menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum dan sesudah rendam air hangat berbeda setelah diberi asuhan 5 hari sehingga rendam air hangat berpengaruh terhadap kram kaki ibu hamil Di PMB Vitri Suzanti Palembang 2024.

Studi ini sejalan dengan penelitian Ani (2020), rendaman air hangat selama enam hari mengurangi kram kaki yang dialami ibu hamil selama trimester kedua dan ketiga. Karena sifat panasnya, teknik ini bisa membuat sirkulasi darah yang lebih baik dengan vasodilatasi pembuluh darah, memungkinkan darah mengalir ke jantung dengan lebih mudah, mengurangi kram kaki.

Penelitian ini juga sependapat hasil riset sebelumnya, (Hutagaol et al., 2023) yaitu metode pre-eksperimen kuantitatif digunakan, dan satu kelompok dirancang sebelum dan setelah tes. Dalam penelitian ini, uji hipotesis *Paired sampel t-test* digunakan untuk menentukan bagaimana air hangat yang digunakan untuk berenang mempengaruhi kram kaki ibu hamil. Karena data penelitian tidak berdistribusi normal pada uji shapirowilk $<0,05$ maka uji Wilcoxon digunakan dalam penelitian ini. Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako menyelenggarakan penilaian etik. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai

$P=0,001 < 0,05$ untuk skala kram ibu hamil sebelum dan sesudah teknik relaksasi rendam air hangat dan jumlah mean sebesar 7,50 untuk masing-masing kelompok eksperimen. Hasil ini menunjukkan bahwa nyeri kram ibu hamil berbeda sebelum dan sesudah menggunakan teknik relaksasi. Jadi, teknik relaksasi rendam air hangat mengurangi kram ibu hamil.

Selain itu, studi ini juga sebanding dengan studi (Hutagaol et al., 2023), menyatakan pemberian rendaman air hangat pada kram ibu hamil trimester ke dua dan tiga berpengaruh terhadap intensitas nyeri kram yang diderita. Desa Sausu berada di Kecamatan Sausu Kabupaten Parigi Moutong, dan sistem asuhan ini diterapkan di sana. Studi ini dilakukan dari 28 Juli hingga 2 Agustus 2022. Rendam dengan air hangat dilakukan selama sepuluh hingga dua puluh menit selama lima hari, dan dilakukan pada sore hari. Rendam kaki pada suhu 39°C dengan batas 10–15 cm. Sebelum terapi rendam air hangat untuk relaksasi, semua empat belas responden (seratus persen) mengalami nyeri sedang. Setelah terapi dilakukan, tiga belas dari ibu hamil yang disurvei (92,9%) merasakan nyeri kram mereka berkurang, atau menjadi nyeri ringan.

Selain itu, penelitian ini juga sependapat dengan (Latifah & Oktri, 2024) menemukan bahwa orang yang mengalami kram kaki mendapatkan bantuan atau pengobatan dengan rendam air hangat dari usia kehamilan 36 minggu, Terapi rendam dengan air hangat dilakukan lima kali seminggu dengan selama kurang lebih 20 menit. Terapi ini dilaksanakan dua kali sehari.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dengan mewawancara responden, terdapat beberapa responden mengaku ketika ia lupa untuk minum vitamin kalsium maka kram kaki yang ia rasakan terasa sangat sakit, dan ini sejalan dengan teori Menurut (Yulyanti, 2023) mengatakan bahwa beberapa hal

dapat menyebabkan kram kaki, seperti kurangnya kalsium dalam darah; pertumbuhan rahim, yang menekan pembuluh darah perut; kemungkinan sirkulasi darah bagian bawah yang lebih rendah; dan terlalu banyak bergerak, yang dapat menyebabkan kram pada kaki.

Menurut Nurin K (2019), rendam air hangat menangani nyeri dengan menghentikan reseptor nyeri melalui vasodilatasi pembuluh darah di sekitarnya. Studi Yanti MD (2020) menegaskan bahwa memijat dan merendam kaki dengan air hangat dapat membantu Anda tidur lebih nyenyak, mengurangi kecemasan, sakit, dan ketidaknyamanan, serta meningkatkan kualitas tidur. Untuk merelaksasi dan meningkatkan sirkulasi, rendam kaki selama sepuluh menit dengan air hangat pada suhu 38°C. Ini memperlebar aliran pembuluh darah dan meningkatkan pasokan oksigen ke jaringan yang kram.

Melakukan terapi rendam air hangat pada kaki sangat berguna untuk dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami kram kaki yang merupakan salah satu ketidaknyamanan selama kehamilan, nah ini sejalan dengan teori menurut (Yulyanti, 2023) Cara untuk mencegah kram kaki dapat dilakukan beberapa cara yaitu: Asupan kalsium yang cukup (sayuran berwarna hijau dan susu); Sering berolahraga; Melakukan pijat otot-otot yang kram; Rendam kaki yang kram menggunakan air hangat. Vasodilatasi pembuluh darah dapat dilakukan selama terapi rendam air hangat dan sirkulasi darah meningkat sebagai hasilnya, serta memungkinkan kembalinya lebih banyak darah ke jantung, mencegah bengkak pada kaki, yang bisa mengakibatkan nyeri dan kram pada wanita hamil.

Kesimpulan

1. Didasarkan pada analisis univariat diketahui distribusi frekuensi perbedaan sebelum rendam air hangat

sebagian besar pada skala 3 (nyeri ringan) yaitu 9 responden (45%) sedangkan setelah dilakukan intervensi diketahui pada skala 0 (tidak nyeri) yaitu 15 responden (80%).

2. Didasarkan pada hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil *negative ranks* setelah dilakukan terapi rendam air hangat yang mengalami penurunan skala nyeri ada 20 responden dan tidak ada skala nyeri $post\ test > pre\ test$, serta nilai $p = 0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti dapat dinyatakan terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan rendam air hangat selama 5 hari sehingga rendam air hangat berpengaruh terhadap kram kaki ibu hamil Di PMB Vitri Suzanti Palembang 2024.

Ungkapan Terima Kasih

Kepada semua orang yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini peneliti mengucapkan terimakasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. H., Indah, W., Eka, P., Komariyah, S., Utaminingtyas, F., Hernawati, E., Rusyanti, S., Aprilia, D., Ratnasari, E., & Farahdiba, I. (2023). *Diagnostik Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Dengan Permasalahannya. Nuansa Fajar Cemerlang*.
- Ani. (2020). *Penerapan Rendam Air Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Desa Bakungan Karangdowo Klaten*. J Keperawatan., 3(4).
- Basit Aa. (2020). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis Di Wilayah Puskesmas

- Buaran Kabupaten Pekalongan.
Keperawatan, 1(1).
- Hutagaol, I. O., Karmila, C., Lestari, K. F., Mujianti, C., & Situmorang, B. H. L. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Rendam Air Hangat Terhadap Nyeri Kram Kaki Pada Ibu Hamil*. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 6(2), 90–95.
<https://doi.org/10.32536/jrki.v6i2.222>
- Latifah, I., & Oktri, Y. (2024). *Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny “S” G4P3a0 Gravida 36 Minggu Dengan Ketidaknyamanan Nyeri Kram Kaki Di Pmb “P” Cimahi Selatan Kota Cimahi Comprehensive Mi. Osadawheyah*, 2(1), 69–74.
- Nadia, S. (2022). *Applikasi Pemberian Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Pada Nyeri Kaki Kram Ibu Hamil Trimester Iii Di Kampung Cibadak*. <Https://Medium.Com/>, 4(3), 248–253.
<http://eprints.ummi.ac.id/id/eprint/2967>
- Nurin K, A. A. (2019). *Keajaiban Terapi Air Putih*. CV Agung Seto.
- Yanti MD, D. (2020). Pengaruh Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil. *J Kebidanan Kestra.*, 2(2), 164 171.
- Yulyanti, N. (2023). *Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Ketidaknyamanan Pada Trimester Ii Dan Trimester Iii Dipuskesmas Curugbitung Tahun 2023*.