

Article

PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI HANGAT TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA KANDANGTEPUS KECAMATAN SENDURO KABUPATEN LUMAJANG

¹Arista Fiorentin, ²Farianingsih, ³Homsiatur Rohmah

¹S-1 Kebidanan, STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

² STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

³ STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

SUBMISSION TRACK

Received: July 02, 2023

Final Revision: July 21, 2023

Available Online: July 23, 2023

KEYWORDS

warm foot bath therapy, anxiety, third trimester pregnant women

CORRESPONDENCE

Phone: 081249385273

E-mail: arista.fiorentin@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety is a feeling of worry which is a response to internal or external stimuli that can have behavioral, emotional, cognitive and physical symptoms. Anxiety conditions are considered normal when appropriate to the situation and can disappear when the situation has been.

This study uses a quasi-experimental type of research with a pretest-posttest approach with control group design, because this study provides interventions to more than one group with different forms of intervention. This study used an experimental group and a control group. The sample in this study were 36 third trimester pregnant women who were taken by purposive sampling technique. Data collection includes coding, editing, entry and cleaning, then the data is analyzed using SPSS.

In the treatment group after being given warm foot soak therapy, 94% of mothers experienced mild anxiety and 6% of mothers experienced moderate anxiety, while in the control group 78% of mothers experienced mild anxiety and 22% experienced moderate anxiety. There is a significant difference in the average value of the anxiety level of pregnant women in the third, so H_0 is accepted and proves that there is a significant effect on warm foot soak therapy in third trimester pregnant women in Kandangtepus village, Senduro district.

Warm foot soak therapy is able to provide a relaxing effect by increasing comfort through a warm sensation on the surface of the soles of the feet. This concept will increase the release of endorphins, so the body feels more relaxed and reduces stress levels. Therefore, soaking the feet in warm water can reduce the anxiety level of pregnant women in the third trimester

I. INTRODUCTION

Kehamilan adalah pengalaman spiritual penting yang menimbulkan banyak perubahan psikologis pada wanita hamil (Abazari F, et al, 2017). Kecemasan adalah perasaan khawatir yang merupakan respon terhadap stimulus internal atau eksternal yang dapat memiliki gejala perilaku, emosional, kognitif serta fisik. Kondisi cemas dianggap normal bila sesuai dengan situasi dan dapat menghilang saat situasi telah diselesaikan (Videbeck S.L., 2020).

Data WHO, sekitar 13% ibu hamil mengalami gangguan kecemasan. Data Kementerian Kesehatan RI terdapat 373.000.000 ibu hamil dan 107.000.000 (28,7%) ibu mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Kemenkes, 2019). Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil lebih besar dibandingkan ibu postpartum. Kecemasan yang terjadi selama kehamilan akan mempengaruhi 15- 23% wanita dengan peningkatan resiko negatif pada ibu dan anak yang dilahirkan (Sinesi, A., Et al, 2019). Di Indonesia dilaporkan 20% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan (Siallagan, D., & Lestari, 2018). Salah satu upaya dalam mengurangi kecemasan pada ibu dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat diberikan yaitu terapi rendam kaki air hangat. Terapi ini penting dilakukan ibu hamil yang mengalami kecemasan.

Didapatkan dari hasil wawancara bahwa ibu hamil pada trimester III mengalami kecemasan dengan intensitas cemas lebih sering terjadi pada saat membayangkan persalinan yang akan dijalankan. Kecemasan ini biasanya diikuti dengan kekhawatiran tentang proses persalinan normal atau tidak, dan kondisi janin yang dikandungnya normal atau tidak.

Dampak dari kecemasan pada ibu hamil yang begitu besar, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di desa Kandangtepus Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang.

II. METHODS

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasy experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*, karena penelitian ini memberikan intervensi pada lebih dari satu kelompok dengan bentuk intervensi yang berbeda (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 ibu hamil trimester III yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data meliputi coding, editing, entry dan cleaning, kemudian data dianalisis menggunakan SPSS.

III. RESULT

Pada kelompok perlakuan sesudah diberikan terapi terdapat 94% ibu mengalami kecemasan ringan dan 6% ibu mengalami kecemasan sedang, pada kelompok kontrol 78% ibu mengalami kecemasan ringan dan 22% ibu mengalami kecemasan sedang. Terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan nilai tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sehingga H_0 diterima dan membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada terapi rendam kaki hangat pada ibu hamil trimester III di desa Kandangtepus Kecamatan Senduro

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Kandangtepus (n=36)

Usia (tahun)	Perlakuan		Kontrol		Total	
	JML	(%)	JML	(%)	JML	(%)
<20	4	22	4	22	8	22
20-35	12	67	12	67	24	67
20-35	2	11	2	11	4	11
TOTAL	18	100	18	100	36	100

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir, Status Pekerjaan dan Paritas (N=36)

Karakteristik Responden	Perlakuan		Kontrol		Total	
	JM L	(%)	JM L	(%)	JML)	(%)
Pendidikan Terakhir:						
SD	6	33	5	28	11	31
SMP	6	33	7	39	13	36
SMA	4	22	4	22	8	22
PT	2	11	2	11	4	11
Total	18	100	18	100	36	100
Status Pekerjaan :						
Swasta	6	33	7	39	13	36
Petani	4	22	5	28	9	25
PNS/TNI/POLRI	2	11	1	5	3	8
IRT	6	33	5	28	11	31
Total	18	100	18	100	36	100
Paritas						
Primipara	9	50	10	56	19	53
Multipara	9	50	8	44	17	47
Total	18	100	18	100	36	100

Tabel 1.3 Kecemasan Ibu Hamil Trimester III pengukuran Pretest Kelompok Kontrol dan Pengetahuan (n=36)

Tingkat Kecemasan Pretest	Perlakuan		Kontrol	
	JML	(%)	JML	(%)
Tidak Ada Kecemasan	0	0	0	0
Ringan	5	28	11	61
Sedang	13	72	7	39
Berat	0	0	0	0
Total	18	100	18	100

Tabel 1.4 Kecemasan Ibu Hamil Trimester III pengukuran Posttest Kelompok Kontrol dan Pengetahuan (n=36)

Tingkat Kecemasan Posttest	Perlakuan		Kontrol	
	JM L	(%)	JM L	(%)
Tidak Ada Kecemasan	0	0	0	0
Ringan	5	28	11	61
Sedang	13	72	7	39
Berat	0	0	0	0
Total	18	100	18	100

Tabel 1.5 Hasil Uji t independen (tidak berpasangan) Tingkat Kecemasan Ibu Hamil trimester III di Desa Kandangtepus pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan (n=40)

Variabel	n	Rerata ± SD	Δ Rerata (95% CI)	P value
Kecemasan				
Kontrol	18	2,22 (0,428)	2,14 (-0,402 -0,767)	0,003
Perlakuan	18	2,06 (0,236)		

IV. DISCUSSION

Hasil uji t independen menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Kandangtepus pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat dengan p value = 0,003, maka dapat disimpulkan secara statistik terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Kandangtepus antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan setelah diberi terapi rendam kaki air hangat. Kesimpulan yang didapat yaitu Ha dapat diterima dan hal tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Usia kehamilan trimester III merupakan masa penantian bagi ibu yang diiringi dengan kewaspadaan penuh. Pada saat ini ibu merasa cemas dengan kehidupan bayinya yang akan lahir. Disamping itu, ibu mulai membayangkan bagaimana nyerinya

saat akan melahirkan. Hal tersebut menjadikan ibu mengalami peningkatan pada tingkat kecemasan, seperti yang telah disebutkan oleh Onyabala (2016). Terapi rendam kaki mampu memberikan efek relaksasi dengan meningkatkan kenyamanan melalui sensasi hangat pada permukaan telapak kaki. Konsep ini akan meningkatkan pelepasan hormone endorphin, sehingga tubuh merasa lebih rileks dan menekan tingkat stress. Oleh karena itu, rendam kaki air hangat mampu memberikan penurunan pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. 48 Penelitian yang dilakukan oleh Damarsanti (2018), mengatakan bahwa merendam kaki dengan air hangat dapat memperlancar sirkulasi darah di bagian kaki. Aliran darah yang lancar akan membuat lebih banyak suplai oksigen ke dalam jaringan tubuh. Selain itu, terapi rendam kaki air hangat juga dapat meningkatkan produksi hormon serotonin yang memberikan rasa nyaman dan rileks pada tubuh. Selain itu, menurut Pranata, A.E, Dan. (2014), terapi rendam kaki air hangat merupakan terapi yang menyebabkan seluruh aktivitas kontriksi di dalam tubuh menurun sehingga dapat menurunkan kecemasan pada diri seseorang.

V. CONCLUSION

Pada kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi rendam kaki hangat terdapat 28% ibu mengalami kecemasan ringan dan 72% ibu mengalami kecemasan sedang, sedangkan pada kelompok kontrol 61% ibu mengalami kecemasan ringan dan 39% ibu mengalami kecemasan sedang.

Pada kelompok perlakuan sesudah diberikan terapi rendam kaki hangat terdapat 94% ibu mengalami kecemasan ringan dan 6% ibu mengalami kecemasan sedang, sedangkan pada kelompok kontrol 78% ibu mengalami kecemasan ringan dan

22% ibu mengalami kecemasan sedang.

Terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan nilai tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi rendam kaki hangat pada kelompok perlakuan sehingga Ha diterima dan membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada terapi rendam kaki hangat pada ibu hamil trimester III di desa Kandangtepus Kecamatan Senduro.

REFERENCES

- A, Jamalzehi., K, Omeidi., Javadi, M., Dashipour, A. 2017 'Evaluation of Sleep Quality in Third Trimester of Pregnancy and its Relation to Birth Characteristics in Women Referred to Gynecology Clinic of Tamin Ejtemaee Hospital of Zahedan', 9(2), pp. 194-201.
- Aprilia, Y. 2017 Bebas Takut Hamil dan Melahirkan Panduan Praktis Persalinan yang Nyaman dan Minim Trauma. Edited by G. P. Utama. Jakarta. Biaggi A, Conroy S, Pawlby S, P. and CM. 2016 'Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: A systematic review', *J Affect Disord*, 191, pp. 62-77.
- Darmasanti, P., R. Anggraini., & S. 2018 'Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pegandon Kendal', *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, 4(1), pp. 1-10.
- Handayani, R. 2015 'Manfaat Metode Perendaman Dengan Air Hangat Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', 8(4), pp. 61-64.
- Kang YT, Yao Y, Dou J, Guo X, L. S. and Zhao CN, et al. 2016 'Prevalence and risk factors of maternal anxiety in late pregnancy in China', *Int J Environ Res Public Health*, 13(5).
- Kemenkes, R. 2019 Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018. Available at: www.depkes.go.id.
- Mandriwati, D. 2017 Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi. Jakarta: EGC.
- Mathew, C, S., Babu, B., Shaji, C., Pothan, N., Kutoor, S., Abraham, E., College, N. 2016 'International Journal Of Pharmaceutical and Chemical Sciences Review Article Hydrotherapy', 5(4), pp. 196-200.
- Notoatmodjo S. 2012 Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Rineka Cip. Jakarta.
- Nursalam 2016 Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 4. Jakarta: Salemba.
- Sari, D. K., & Pantiawati, I. 2013 'No Title Perbandingan Teknik Masase dan Terapi Musik terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Bersalin Primipara di Kecamatan Brebes Tahun 2013. Bidan Prada', *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1), pp. 1-15.
- Siallagan, D., & Lestari, D. 2018 'Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang', *Journal of midwifery (IJM)*, 1(2), pp. 104-110.
- Onybala, Franly., Usman, Farah Rianda., dan Kundre, Rina M. (2016). Perbedaan Tingkat kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Bahukota Manado. *Ejournal Keperawatan*
- Pranata, A. E., Dan., M. A. Y. 2014 'Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Desa Sumber Sari Kecamatan Maesan Kabupaten Bondowoso', *Jurnal Kesehatan Dr Soebandi*, 2(2), pp. 117-121.
- Rudiyanti, Novita. Raidartiwi, Erike. 2017. Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Kejadian Preeklampsia di Sebuah RS Provinsi Lampung. *Jurnal Keperawatan*