



PENGARUH RENDAMAN AIR HANGAT DENGAN GARAM EPSOM TERHADAP REDUKSI PEMBENGKAKAN KAKI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Ela Rohaeni^{1#}, Iis², Lia Haliatina³

¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon

ARTICLE INFORMATION

Received: July 7th 2026

Revised: July 25th 2026

Accepted: July 31th 2026

KEYWORD

epsom salt; warm water; edema; pregnant women;

garam epsom; air hangat; edema; ibu hamil;

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Ela Rohaeni

E-mail: elarohaeni21@gmail.com

No. Tlp : 082316087979

DOI :

10.62354/jurnalmedicare.v5i3.581

ABSTRACT

Leg swelling (edema) is a common complaint among pregnant women in the third trimester due to excess fluid accumulation in the interstitial tissue. This condition can cause discomfort and interfere with activities if left untreated. One non-pharmacologic therapy that can be used is a warm water soak with Epsom salt which contain magnesium and sulfate, which function to improve blood circulation, reduce fluid retention, and provide a relaxing effect. This study aimed to determine the effect of a warm water soak with Epsom salts on reducing leg swelling in pregnant women in the third trimester at the Tanjungmedar Community Health Center in Sumedang Regency. The study used a pre-experimental, one-group pretest-posttest design, with population of all pregnant women in the third trimester experiencing edema. A sample of 34 respondents was selected using a purposive sampling technique. Data analysis used Paired Samples Test. The results showed a significant difference between the degree of swelling before and after treatment with p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that warm water soak with Epsom salts is effective in reducing the degree of leg swelling in pregnant women in the third trimester. It is hoped that this intervention can be implemented as self-care in primary healthcare settings to improve maternal comfort during pregnancy.

Pembengkakan kaki (edema) merupakan salah satu keluhan umum pada ibu hamil trimester III akibat penimbunan cairan berlebih di jaringan interstisial. Kondisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan gangguan aktivitas bila tidak ditangani. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah rendaman air hangat dengan garam Epsom yang mengandung magnesium dan sulfat, berfungsi meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi retensi cairan, dan memberikan efek relaksasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh rendaman air hangat dengan garam Epsom terhadap reduksi pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tanjungmedar Kabupaten Sumedang. Metode penelitian menggunakan desain pre-eksperimental *one group pretest-posttest*, dengan populasi seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami edema. Sampel sebanyak 34 responden dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *Paired Samples Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara derajat pembengkakan sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah rendaman air hangat dengan garam Epsom efektif menurunkan derajat pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III. Di harapkan intervensi ini dapat diterapkan sebagai perawatan mandiri maupun intervensi di fasilitas kesehatan dasar guna meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan.

A. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada wanita. Salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dialami ibu hamil trimester III adalah pembengkakan kaki (edema) akibat retensi cairan dan peningkatan tekanan vena pada ekstremitas bawah karena pembesaran uterus yang menekan vena cava inferior. [1] Kondisi ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, nyeri, kram, serta mengganggu aktivitas dan kualitas tidur ibu hamil. [2]

World Health Organization (WHO) tahun 2024 melaporkan hampir 75% ibu hamil di dunia mengalami pembengkakan kaki selama kehamilan. [3] Di Indonesia, sekitar 80% ibu hamil mengalami edema fisiologis maupun patologis. [4] Pembengkakan fisiologis umumnya disebabkan oleh peningkatan hormon progesteron, retensi natrium, serta tekanan uterus terhadap pembuluh darah panggul yang menghambat aliran balik vena dari tungkai ke jantung. [5]

Penatalaksanaan edema pada ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. [6] Penanganan non-farmakologis lebih sering dipilih karena dinilai aman, mudah dilakukan, dan minim efek samping. Beberapa upaya yang dapat dilakukan antara lain menghindari berdiri terlalu lama, meninggikan kaki saat beristirahat, senam hamil, penggunaan stoking kompresi, serta rendaman air hangat. [7] Salah satu terapi yang mulai banyak digunakan adalah rendaman air hangat dengan garam Epsom (magnesium sulfat). [8] Kandungan magnesium dan sulfat pada garam Epsom diketahui dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi retensi cairan, serta memberikan efek relaksasi pada otot dan jaringan tubuh. [9]

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rendaman air hangat efektif membantu mengurangi pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III apabila dilakukan secara rutin selama 15–20 menit. [10] Namun, penelitian mengenai penggunaan rendaman air hangat yang dikombinasikan dengan garam Epsom pada pelayanan kesehatan tingkat primer, khususnya di wilayah Kabupaten Sumedang, masih terbatas. [11]

Berdasarkan data laporan KIA Puskesmas Tanjungmedar Kabupaten Sumedang tahun 2024, sebanyak 114 dari 311 ibu hamil mengalami pembengkakan kaki, dengan mayoritas terjadi pada usia kehamilan di atas 28 minggu. Sebagian besar ibu hamil juga belum mendapatkan edukasi mengenai intervensi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah untuk mengurangi edema selama kehamilan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh rendaman air hangat dengan garam Epsom terhadap reduksi pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tanjungmedar Kabupaten Sumedang. [12]

B. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain analitik eksperimental menggunakan pendekatan pre experimental one group pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh rendaman air

hangat dengan garam Epsom terhadap reduksi pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III melalui pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Pengukuran dilakukan pada kondisi awal (*pretest*), kemudian responden diberikan intervensi berupa rendaman air hangat dengan garam Epsom, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah perlakuan (*posttest*). [13]

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Tanjungmedar Kabupaten Sumedang pada bulan Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami pembengkakan kaki di wilayah kerja Puskesmas Tanjungmedar Kabupaten Sumedang sebanyak 34 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. [14]

Variabel independen dalam penelitian ini adalah rendaman air hangat dengan garam Epsom, sedangkan variabel dependen adalah reduksi pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III. Intervensi dilakukan dengan merendam kedua kaki ibu hamil menggunakan air hangat bersuhu 37–40°C yang telah dicampur garam Epsom selama 15–20 menit setiap hari sesuai prosedur penelitian. [15]

Pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi langsung terhadap derajat pembengkakan kaki sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumentasi dan catatan rekam medis responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi skala pitting edema untuk menilai tingkat pembengkakan kaki serta lembar checklist intervensi untuk mencatat pelaksanaan terapi rendaman air hangat dengan garam Epsom. [16]

Data yang diperoleh kemudian diolah melalui tahap *editing*, *coding*, *entry*, *cleaning*, dan *tabulating*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh rendaman air hangat dengan garam Epsom terhadap reduksi pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III menggunakan uji *Paired Samples Test* dengan tingkat signifikansi 0,05. [13]

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh dari penelitian yang dilakukan pada bulan Juli 2025 di Puskesmas Tanjungmedar Kabupaten Sumedang terhadap 34 ibu hamil trimester III yang mengalami pembengkakan kaki. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh rendaman air hangat dengan garam Epsom terhadap reduksi pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III.

Reduksi Pembengkakan Kaki Sebelum Diberikan Rendaman Air Hangat dengan Garam Epsom

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebelum diberikan rendaman air hangat dengan garam Epsom, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami pembengkakan kaki Derajat III sebanyak 17 responden (50,0%), diikuti Derajat II

sebanyak 11 responden (32,4%), dan Derajat IV sebanyak 6 responden (17,6%). Tidak terdapat responden dengan pembengkakan Derajat I.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pembengkakan Kaki Sebelum Diberikan Rendaman Air Hangat dengan Garam Epsom

Reduksi Pembengkakan Kaki pada Ibu Hamil Trimester III	Frekuensi	%
Derajat I	0	0
Derajat II	11	32.4
Derajat III	17	50.0
Derajat IV	6	17.6
Total	34	100.0

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mengalami pembengkakan sedang hingga berat. Secara teori, edema pada kehamilan trimester akhir terjadi akibat peningkatan volume plasma, retensi cairan, vasodilatasi akibat hormon progesteron, serta tekanan uterus terhadap vena cava inferior yang menyebabkan hambatan aliran balik vena dari tungkai ke jantung. [17] Kondisi tersebut menyebabkan cairan menumpuk pada jaringan interstisial, terutama pada ekstremitas bawah. [18]

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuni (2022) yang melaporkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami edema sedang hingga berat sebelum dilakukan intervensi rendaman kaki air hangat dengan garam Epsom. Penelitian Sari (2021) juga menunjukkan bahwa edema paling banyak ditemukan pada kategori sedang dan berat pada ibu hamil trimester III. [11]

Reduksi Pembengkakan Kaki Sesudah Diberikan Rendaman Air Hangat dengan Garam Epsom

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pembengkakan Kaki Sesudah Diberikan Rendaman Air Hangat dengan Garam Epsom

Reduksi Pembengkakan Kaki pada Ibu Hamil Trimester III	Frekuensi	%
Derajat I	17	50.0
Derajat II	9	26.5
Derajat III	7	20.6
Derajat IV	1	2.9
Total	34	100.0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sesudah diberikan rendaman air hangat dengan garam Epsom, sebagian besar responden mengalami pembengkakan Derajat I sebanyak 17 responden (50,0%), diikuti Derajat II sebanyak 9 responden (26,5%), Derajat III sebanyak 7 responden (20,6%), dan Derajat IV sebanyak 1 responden (2,9%).

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan derajat pembengkakan kaki setelah diberikan intervensi rendaman air hangat dengan garam Epsom. Secara teori, air hangat membantu memperlancar sirkulasi darah melalui mekanisme vasodilatasi, sedangkan magnesium sulfat pada garam Epsom berperan sebagai relaksan otot dan membantu mengurangi retensi cairan. Kombinasi keduanya membantu memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi penumpukan cairan pada jaringan ekstremitas bawah. [19]

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rohmah (2022) yang menyatakan bahwa rendaman garam Epsom efektif menurunkan derajat edema pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi selama tujuh hari berturut-turut. [15]

Pengaruh Rendaman Air Hangat dengan Garam Epsom terhadap Reduksi Pembengkakan Kaki pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Pengaruh Rendaman Air Hangat dengan Garam Epsom terhadap Reduksi Pembengkakan Kaki pada Ibu Hamil Trimester III

Rendaman Air Hangat dengan Garam Epsom	<i>Paired Samples Test</i>			
	Reduksi Pembengkakan Kaki pada Ibu Hamil Trimester III			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	P value
Sebelum	2.8529	.70205	.12040	0.000
Sesudah	1.7647	.88963	.15257	

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Paired Samples Test diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh rendaman air hangat dengan garam Epsom terhadap reduksi pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tanjungmedar Kabupaten Sumedang.

Secara teori, pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III terjadi akibat peningkatan volume cairan tubuh dan tekanan uterus terhadap vena cava inferior yang menghambat aliran balik vena. Rendaman air hangat dengan garam Epsom membantu memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi otot, serta membantu mengurangi retensi cairan sehingga pembengkakan kaki dapat berkurang. [16]

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi dan Soetjningsih (2021) yang menyatakan bahwa rendaman kaki menggunakan garam Epsom efektif menurunkan edema pada ibu hamil trimester III. [20] Penelitian Rahmawati (2022) juga menunjukkan bahwa terapi rendaman air hangat dengan garam Epsom

memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan derajat edema pada ibu hamil trimester akhir. [21]

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu, rendaman air hangat dengan garam Epsom dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang aman, sederhana, dan efektif untuk membantu mengurangi pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III. [11]

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 34 ibu hamil trimester III di Puskesmas Tanjungmedar Kabupaten Sumedang, diketahui bahwa sebelum diberikan rendaman air hangat dengan garam Epsom sebagian besar responden mengalami pembengkakan kaki pada Derajat III sebanyak 17 responden (50,0%), diikuti Derajat II sebanyak 11 responden (32,4%), dan Derajat IV sebanyak 6 responden (17,6%). Setelah diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami penurunan pembengkakan menjadi Derajat I sebanyak 17 responden (50,0%), diikuti Derajat II sebanyak 9 responden (26,5%), Derajat III sebanyak 7 responden (20,6%), dan Derajat IV sebanyak 1 responden (2,9%). Hasil uji statistik menggunakan *Paired Samples Test* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa rendaman air hangat dengan garam Epsom berpengaruh terhadap reduksi pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tanjungmedar Kabupaten Sumedang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amelia R, Risanti SP, Defani A, Adila WP, Armalini R. Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Oedema pada Ibu Hamil. *Jurnal Ners* 2025;9:6756–61. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i4.48039>.
- [2] Wessel J, Brown B. Transdermal magnesium therapy for pregnancy-related edema: A review. *J Integr Med* 2021;19:295–301.
- [3] Maternal health: Situation and trends. Geneva: World Health Organization; 2022.
- [4] Profil kesehatan Indonesia tahun 2022. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2023.
- [5] Tabrizi FM, Abedi P. The effect of Epsom salt bath on leg edema in pregnancy: A randomized controlled trial. *Iran J Nurs Midwifery Res* 2021;26:213–7.
- [6] Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Geneva: World Health Organization; 2022.
- [7] Harlina T. Terapi non-farmakologi dalam asuhan kebidanan. Jakarta: Mitra Cendekia; 2018.
- [8] Ramadhani L. Efektivitas rendaman garam Epsom untuk mengurangi kelelahan dan edema kaki. *J Ilmiah Kebidanan* 2023;11:78–84.
- [9] Hidayat AA, Nurchasanah A. Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data. Jakarta: Salemba Medika; 2007.

- [10] Damayanti R, Yuliana N. Terapi rendaman kaki air hangat dalam menurunkan derajat pembengkakan kaki. *J Ilmu Keperawatan Maternitas* 2022;4:112–9.
- [11] Sari NA, Utami W, Pratiwi S. Perbandingan efektivitas air hangat dan air hangat dengan garam Epsom terhadap reduksi edema kaki ibu hamil. *J Kesehat Reproduksi* 2023;7:30–6.
- [12] Profil kesehatan Provinsi Jawa Barat 2023. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2023.
- [13] Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
- [14] MoH Indonesia. Buku pedoman pelayanan antenatal terpadu. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2021.
- [15] Supardi S. Buku ajar kesehatan reproduksi. 2nd ed. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019.
- [16] Potter PA., Perry AGriffin, Stockert Patricia, Hall Amy. *Fundamentals of Nursing*. Elsevier; 2020.
- [17] Aprilia I, Zulfikar A. Pengaruh terapi garam Epsom terhadap relaksasi dan penurunan edema kaki ibu hamil. *J Kesehat Holistik* 2023;6:55–61.
- [18] Sitorus R. Buku ajar fisiologi kehamilan. Medan: USU Press; 2021.
- [19] Wiknjosastro H. Ilmu Kandungan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2018.
- [20] Wulandari N, Sari DM. Efektivitas terapi rendaman air hangat dalam mengurangi pembengkakan kaki pada ibu hamil trimester III. *J Kesehat Ibu Dan Anak* 2021;5:45–51.
- [21] Kusuma RP, Kartika S. Terapi komplementer dalam kehamilan. Surabaya: Airlangga University Press; 2020.