

PEMBERIAN TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT DAN GARAM PADA IBU NIFAS

Dea Amarwati ¹, Dahlia Arief Rantauni ², Septi Tri Aksari ³, Norif Didik Nur Imanah ⁴

¹²³⁴ STIKes Serulingmas Cilacap

Alamat: Jalan Raya Maos No. 505, Maos, Cilacap, Jawa Tengah 53272

SUBMISSION TRACK

Submitted : 21 Oktober 2025
Accepted : 24 Oktober 2025
Published : 25 Oktober 2025

KEYWORDS

Edema, Postpartum Period, Warm Water and Salt Foot Bath Therapy

Edema, Masa Nifas, Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Garam

KORESPONDENSI

Phone:

E-mail: amarwatidea@gmail.com

ABSTRACT

The postpartum period is a time when reproductive organs return to their pre-pregnancy state, marked by various physiological and psychological changes. One of the health problems that often occurs in postpartum women is edema. Edema in postpartum women can be treated with warm salt water foot bath therapy. This study used qualitative research with case studies and data sources, and the types of data used were interviews, examinations, and observations. The research methodology involved performing foot soaking therapy with warm water at a temperature of 30–45°C and 2–3 tablespoons of salt for 15–20 minutes, twice daily in the morning and evening for 7 days. The therapy was conducted twice by the researcher and 10 times by Mrs. A, who also provided education to Mrs. A about warm water foot soak therapy with salt, accompanied by an evaluation on the 7th day. The results showed a reduction in the pitting edema scale dimension in Mrs. A, from edema grade 2 with a depth of 4 mm and a return time of 5 seconds to edema grade 0 with a depth of 0 mm and a return time of 0 seconds.

ABSTRAK

Masa nifas merupakan masa kembalinya organ reproduksi seperti sebelum hamil yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Salah satu gangguan kesehatan yang sering terjadi pada ibu nifas yaitu edema. Penanganan edema pada ibu nifas dapat diatasi dengan terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus dan sumber data serta jenis data menggunakan wawancara, pemeriksaan, dan pengamatan. Teknik pelaksanaan penelitian ini yaitu melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat dengan suhu (30-45°C) dan garam 2-3 sendok makan selama 15-20 menit yang dilakukan 2x sehari pada pagi dan sore hari selama 7 hari. Sebanyak 2 kali dilakukan oleh peneliti dan 10 kali oleh Ny. A sekaligus memberikan edukasi kepada Ny. A mengenai terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam yang disertai evaluasi pada hari ke 7 dan didapatkan hasil yang menunjukkan penurunan dimensi skala pitting edema pada Ny. A yaitu dari skala edema derajat 2, kedalamannya 4 mm dengan waktu kembali 5 detik menjadi skala edema derajat 0, kedalamannya 0 mm dengan waktu kembali 0 detik.

2025 All right reserved This is an open-access article under the CC-BY-SA license

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa kembalinya organ reproduksi seperti sebelum hamil yang berlangsung selama 6 sampai 8 minggu. Pada masa ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang kompleks (Indrayani et al., 2024). Salah satu gangguan kesehatan yang sering terjadi pada ibu nifas adalah pembengkakan pada ekstremitas bawah, khususnya pada area kaki dan pergelangan kaki (edema) (Pacitasari & Wijhati, 2023).

Edema dalam masa nifas sering kali dianggap fisiologis tetapi pembengkakan yang persisten, disertai rasa nyeri, dan tidak membaik dengan istirahat dapat menandakan adanya gangguan sirkulasi atau komplikasi pada masa nifas. Beberapa faktor pemicu edema pada masa

nifas antara lain adalah imobilisasi, posisi duduk atau berdiri terlalu lama, serta gangguan sirkulasi vena. Apabila tidak ditangani secara tepat, edema dapat meningkatkan risiko trombosis vena dalam (DVT) atau infeksi jaringan dan komplikasi serius lainnya (Dewi, Apriyanti, & Harmia, 2020; Kamila et al., 2024).

Komplikasi akibat edema dapat dicegah dengan cara pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti aman, mudah dilakukan, dan bisa dilakukan secara mandiri oleh ibu di rumah adalah rendam kaki dengan air hangat dan garam. Air hangat mampu merangsang vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan otot. Sementara itu, garam yang mengandung magnesium seperti garam Epsom dapat membantu menarik cairan berlebih melalui proses osmosis, serta memberikan efek anti inflamasi dan relaksasi (Irmayani, 2024). Namun, praktik terapi ini belum secara luas diaplikasikan sebagai intervensi rutin pada pelayanan kebidanan, khususnya di fasilitas kesehatan primer.

Berdasarkan pada latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pemberian Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Dan Garam Pada Ibu Nifas” untuk mengetahui efektivitas terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam dalam mengurangi edema pada ibu nifas yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan II, Kabupaten Cilacap. Lokasi ini dipilih karena terdapat ibu nifas yang mengalami keluhan edema pada kaki yang belum mendapatkan penanganan non-farmakologis secara optimal sehingga sesuai sebagai subjek studi kasus dalam penelitian ini.

KAJIAN TEORITIS

Masa nifas merupakan waktu krusial bagi ibu dalam proses adaptasi fisik maupun emosional terhadap peran barunya. Gangguan kesehatan yang tidak tertangani dengan baik selama periode ini dapat meningkatkan risiko komplikasi, termasuk pembengkakan atau edema pada kaki. Edema merupakan kondisi akibat penumpukan atau retensi cairan pada daerah luar sel akibat dari berpindahnya cairan intraseluler ke ekstraseluler yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu nifas (Mahgfiroh, 2021). Beberapa tanda-tanda ketidaknyamanan dengan ibu nifas dengan edema antara lain : jika muncul pada muka dan tangan, bengkak tidak hilang setelah beristirahat, bengkak disertai dengan keluhan fisik lainnya, seperti : sakit kepala yang sangat hebat, pandangan mata kabur dan lain-lainnya. Beberapa penyakit yang dapat disebabkan oleh edema yaitu penyakit gagal ginjal, kelelahan fisik, jantung kronis, penyakit sendi, asupan garam berlebihan (Mahgfiroh, 2021; Rahayu & Susianty, 2025).

Dampak dari edema yaitu dapat menimbulkan gangguan sirkulasi vena yang signifikan. Dalam beberapa kasus, akumulasi cairan berlebih menyebabkan vena pada salah satu bagian kaki terasa tegang dan mengeras akibat peningkatan tekanan interstisial. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa nyeri hebat, terutama pada daerah lipatan paha dan sepanjang paha, yang menunjukkan adanya tekanan atau gangguan aliran darah balik vena. Selain itu, sebagai respons terhadap gangguan tersebut, tubuh dapat memunculkan refleksi tonik berupa spasme atau kejang pada arteri lokal. Spasme arteri ini menyebabkan penyempitan pembuluh darah arteri, sehingga perfusi jaringan menurun. Akibatnya, kaki tampak semakin bengkak, terasa tegang, dan dingin saat disentuh karena aliran darah yang tidak optimal ke jaringan perifer (Mahgfiroh, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan untuk penanganan edema yaitu dengan rendam air hangat. Menurut (Riyen Sari Manullang, Shifa Rahmania, Farida Mentalina, & Karo, 2022) menyatakan bahwa rendam air hangat masuk kedalam salah satu jenis terapi alamiah dengan tujuan agar sirkulasi darah lebih meningkat, mengurangi edema atau bengkak, mengurangi tekanan tekanan pada otot yang membuat otot terasa kencang, melancarkan kerja pada jantung,

membuat otot terasa lebih rileks, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa nyeri pada otot, mengurangi rasa sakit, permeabilitas kapiler menjadi lebih meningkat, suhu tubuh terasa lebih hangat dan nyaman sehingga sangat bermanfaat untuk menurunkan derajat edema.

Menurut penelitian (Rahmawati, 2023) bahwa air hangat mempunyai dampak fisiologi bagi tubuh sehingga rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai salah satu terapi yang dapat memulihkan otot sendi yang kaku. Air garam memiliki efek fisiologis pada tubuh, mandi kaki dengan air garam, jika dilakukan dengan kesadaran dan disiplin, dapat memulihkan otot-otot sendi yang kaku. Langkah langkah dalam pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam, menurut (Selpyani Sinulingga, 2022) yaitu menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan, posisikan ibu duduk dikursi dengan nyaman, usahakan kaki tidak menggantung, tuangkan air hangat pada baskom dengan suhu (30-45°C) dan masukkan 2-3 sendok makan garam, rendam kaki hingga 10-15 cm diatas mata kaki selama 10-20 menit dan keringkan Kaki dengan handuk/tisu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus yang dilaksanakan dari 28 Maret sampai 2025. Subjek penelitian ini adalah Ny. A berusia 34 tahun, P2A0 yang tinggal di Kecamatan Kesugihan dan mengalami keluhan edema atau pembengkakan pada kaki. Sumber dan jenis data yang digunakan mencakup data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara, pemeriksaan, dan pengamatan langsung, sedangkan data sekunder diambil dari artikel, jurnal, dan buku yang dapat dijadikan acuan. Teknik pelaksanaan penelitian ini yaitu melakukan rendam kaki dengan air hangat dengan suhu (30-45°C) dan garam 2-3 sendok makan selama 15–20 menit yang dilakukan 2x sehari pada pagi dan sore hari selama 7 hari. Sebanyak 2 kali dilakukan oleh peneliti dan 10 kali oleh Ny. A sekaligus memberikan edukasi kepada Ny. A mengenai terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam yang disertai evaluasi pada hari ke 7.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Perubahan Penilaian Skala Pitting Edema Sebelum Dan Setelah Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Dan Garam

Subjek Penelitian	Waktu	Dimensi Skala Pitting Edema	Hasil	Keterangan
Ny. A umur 34 tahun P2A0 <i>postpartum</i> 6 hari	Jum'at, 28 Maret 2025	1. Skala edema	1. ++ (sedang)	Hari ke-1 Sebelum dilakukan terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam
		2. Kedalaman tekanan	2. 4 mm	
		3. Lama hilangnya bekas tekanan	3. 5 detik lama hilangnya bekas tekanan	
		4. Lokasi edema	4. Pergelangan kaki dan punggung kaki	
Ny. A umur 34 tahun P2A0 <i>postpartum</i> 12 hari	Kamis, 3 April 2025	1. Skala edema	1. – (tidak ada)	Hari ke-7 setelah dilakukan terapi rendam kaki dengan air
		2. Kedalaman tekanan	2. 0 mm	
		3. Lama hilangnya	3. kedalaman tekanan	

bekas tekanan	3.	0 detik lama hangat dan hilangnya bekas garam
4. Lokasi edema	4.	Tidak ada

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel diatas, pemeriksaan awal yang dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2025 dilakukan studi kasus terhadap Ny. A, usia 34 tahun (P2A0) pada hari ke-6 *postpartum*. Pada kunjungan tersebut, Ny. A mengeluhkan pembengkakan pada kedua kaki yang dirasakan sejak hari ke-3 pasca persalinan. Untuk mengetahui tingkat keparahan edema tersebut, peneliti melakukan penilaian awal menggunakan skala pitting edema dan didapatkan hasil pemeriksaan yang menunjukkan bahwa Ny. A mengalami edema derajat 2, yang ditandai dengan kedalaman lekukan akibat tekanan jari sebesar 4 mm, bekas tekanan membutuhkan waktu sekitar 5 detik untuk menghilang, dan lokasi edema tampak jelas pada area pergelangan serta punggung kaki.

Sebagai bentuk intervensi kebidanan nonfarmakologis, peneliti memberikan terapi rendam kaki dengan menggunakan air hangat yang dicampur garam dapur. Terapi ini dijadwalkan untuk dilakukan selama 7 hari berturut-turut, dengan frekuensi 2 kali sehari, yaitu pada pagi dan sore hari. Dari total 14 kali sesi terapi, sebanyak 4 kali dilakukan langsung oleh peneliti untuk memastikan prosedur dijalankan sesuai standar, sementara 10 kali sisanya dilaksanakan secara mandiri oleh Ny. A setelah terlebih dahulu memperoleh edukasi menyeluruh disertai demonstrasi prosedur dari peneliti. Prosedur terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam dilakukan dengan merendam kaki hingga 10–15 cm di atas mata kaki dalam air hangat bersuhu 30–45°C yang dicampur 2–3 sendok makan garam dapur dengan durasi 15–20 menit, kemudian setelah selesai dikeringkan dengan handuk bersih.

Evaluasi yang dilakukan pada kunjungan nifas ketiga Ny. A tanggal 3 April 2025, setelah pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam secara rutin hingga hari ketujuh, menunjukkan adanya perbaikan edema yang sangat signifikan, yaitu pembengkakan berkurang secara total dengan edema turun menjadi derajat 0, ditandai tidak adanya lekukan saat diberikan tekanan, kedalaman tekanan 0 mm, serta bekas tekanan hilang seketika (0 detik). Secara subjektif Ny. A mengatakan bahwa setelah menjalani terapi secara rutin, dirinya merasakan kondisi kakinya menjadi lebih ringan, terbebas dari rasa nyeri, serta tidak lagi mengalami pembengkakan pada saat berdiri maupun berjalan. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam memberikan dampak positif terhadap penurunan edema fisiologis pada masa nifas serta meningkatkan kenyamanan ibu dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Afifah, Jayatmi, & Putri, 2025) Penurunan derajat edema pada kaki ibu nifas dapat berlangsung lebih cepat melalui terapi rendam kaki dengan air hangat yang dicampur garam. Terapi ini dinilai aman karena tidak menimbulkan efek samping, mengingat garam mengandung unsur natrium dan klorida yang berperan penting dalam proses metabolisme tubuh. Kedua unsur ini membantu menarik kelebihan cairan dari jaringan tubuh melalui pembentukan ion negatif, yang berkontribusi terhadap penurunan edema. Menurut (Uliya & Ambarwati, 2020) terapi ini bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah perifer, merangsang aliran limfatik, dan membantu mengeluarkan kelebihan cairan jaringan melalui mekanisme vasodilatasi dan efek osmotik dari garam. Efek relaksasi dari air hangat juga berperan dalam meningkatkan kenyamanan, mengurangi ketegangan otot, dan mengurangi bengkak.

Dengan demikian, peneliti menyimpulkan penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam selama 7 hari menunjukkan hasil yang efektif dalam menurunkan skala

pitting edema pada kaki ibu nifas. Hasil ini juga mendukung penelitian (Mahgfiroh, 2021) pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam dapat mengurangi nyeri dan edema kaki pada ibu postpartum fisiologis. Meskipun aman, terapi ini tetap perlu dilakukan dengan memperhatikan suhu air, durasi, serta kondisi kulit kaki. Apabila selama pelaksanaan terapi muncul keluhan seperti iritasi, kemerahan, atau nyeri yang tidak biasa, ibu disarankan segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat pada suhu (30-45°C) dan garam 2-3 sendok makan selama 15–20 menit yang dilakukan 2x sehari pada pagi dan sore hari, selama 7 hari menunjukkan penurunan skala pitting edema pada kaki ibu nifas secara signifikan. Sebelum intervensi, skala pitting edema pada Ny. A yaitu derajat 2 (sedang), dan kemudian menurun menjadi derajat 0 (tidak ada edema) setelah dilakukan terapi selama 7 hari. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam dapat menjadi salah satu alternatif asuhan komplementer yang aman dan efektif untuk mengatasi edema pada ibu nifas.

Saran penelitian ini yaitu agar bidan menggunakan terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam sebagai asuhan komplementer untuk mengatasi edema pada ibu nifas, karena terapi ini tidak hanya aman dan mudah dilakukan, tetapi juga terbukti efektif menurunkan derajat pitting edema tanpa efek samping yang merugikan. Ibu nifas juga dianjurkan melanjutkan terapi ini secara mandiri di rumah dengan memperhatikan suhu air dan kebersihan alat yang digunakan. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain kuantitatif dan jumlah sampel yang lebih besar guna memperkuat bukti ilmiah terkait efektivitas terapi ini serta membandingkannya dengan metode intervensi non-farmakologis lainnya.

DAFTAR REFERENSI

- Afifah, S. N., Jayatmi, I., & Putri, M. T. (2025). Engaruh Rendam Air Hangat Dan Garam Terhadap Penurunan Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Bougenville Ciek Tahun 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(9), 6669–6678.
- Dewi, R. S., Apriyanti, F., & Harmia, E. (2020). HUBUNGAN PARITAS DAN ANEMIA DENGAN KEJADIAN KETUBAN PECAH DINI DI RSUD BANGKINANG TAHUN 2018. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI*, 1, 76–84.
- Harahap, A. O. (2022). *Penerapan pengaturan posisi dan rendam kaki dengan air hangat untuk mengurangi bengkak kaki pada ibu hamil trimester III Pada Ny. N Di PMB Hasmiati, SST Bandar Lampung, 2022*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Indrayani, E., Feriyal, S. S. T., Keb, M. T., Zuliyanti, N. I., Darwitri, S. S. T., Hanifa, A. A., ... ST, S. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Irmayani, I. (2024). *PENGARUH KOMPRES HANGAT AIR GARAM DAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GOUT ARHTRITIS DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS TOTOLI KABUPATEN MAJENE*. UNIVERSITAS SULAWESI BARAT.
- Kamila, A. S., Ginuluh, G. D., Syakir, S. A., Abida, A. N., Balqis, A. A., Karlina, F., ... Arsyatt, M. I. A. (2024). Deep Vein Thrombosis (DVT): A Literature Review. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(1b), 498–505. <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i1b.8008>
- Mahgfiroh, M. (2021). *PENATALAKSANAAN ODEMA EKSTREMITAS BAWAH PADA IBU POSTPARTUM FISIOLOGIS HARI KE 1-3 DI BPM MUTMAINNAH S. ST, Bd, SE KECAMATAN TANJUNG BUMI BANGKALAN*. Stikes Ngudia Husada Madura.

- Pacitasari, D. M., & Wijhati, E. R. (2023). Asuhan kebidanan pada ibu nifas normal. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 1*, 74–79.
- Rahayu, A., & Susianty, N. (2025). Hubungan Rendaman Air Hangat dengan Garam dalam Pengurangan Bengkak Kaki pada Ibu Hamil. *An-Najat*, 3(1), 196–201.
- Rahmawati, F. S. R. (2023). *INI PENGARUH RENDAM KAKI DENGAN CAMPURAN AIR HANGAT, GARAM DAN SERAI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL DENGAN HIPERTENSI DI RSUD CIMACAN PERIODE MARET – MEI 2023*. 1–4.
- Riyen Sari Manullang, Shifa Rahmania, Farida Mentalina, & Karo, M. B. K. (2022). Efektivitas Merendam Kaki Diair Garam Untuk Menurunkan Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Binawan Student Journal*, 4(2), 28–33. <https://doi.org/10.54771/bsj.v4i2.576>
- Selpyani Sinulingga, S. P. (2022). *EDUKASI TERAPI RENDAM KAKI DENGAN GARAM DAN AROMATERAPI P A D A I B U H A M I L DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI (BPM) MUZILATUL NISMA KOTA JAMBI*.
- Uliya, I., & Ambarwati, A. (2020). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 7(2).