

**PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL**

**THE APPLICATION OF FEET SOAKING THERAPY WITH WARM WATER ON THE  
LEVEL OF ANXIETY IN PREGNANT WOMEN**

**Rani Tika Apriliana<sup>1</sup>, Senja Atika Sari<sup>2</sup>, Nury Luthfiyatil F<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup> Program DIII Keperawatan Akper Dharma Wacana Metro  
Email: [ranitikal804@gmail.com](mailto:ranitikal804@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kehamilan bagi seorang ibu merupakan hal yang membahagiakan tetapi juga dapat menimbulkan kecemasan. Usia, paritas ibu hamil, tingkat pendidikan dan pekerjaan menjadi faktor penyebab munculnya tingkat kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester ketiga kehamilan hingga saat persalinan. Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi rendam kaki air hangat. Rendam kaki air hangat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot menghilangkan stres dan kecemasan, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler dan memberikan kehangatan pada tubuh. Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat. Menggunakan desain studi kasus. Subjek yang digunakan adalah 2 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan kedua subyek sebelum dilakukan penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat dalam kategori cemas sedang. Tingkat kecemasan kedua subyek setelah dilakukan penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat dalam kategori cemas ringan. Penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat yang dilakukan penulis mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Bagi ibu yang sedang hamil, bisa menerapkan terapi rendam kaki dengan air hangat sesuai dengan penerapan yang diberikan.

Kata Kunci : Ibu hamil, rendam kaki, tingkat kecemasan

**ABSTRACT**

Pregnancy for a mother is a happy thing but can also cause anxiety. Age, parity of pregnant women, level of education and occupation are factors that cause anxiety levels in pregnant women. Anxiety in pregnant women can arise, especially in the third trimester of pregnancy until delivery. Anxiety can be reduced with warm water foot bath therapy. A warm foot soak improves blood circulation, reduces edema, promotes muscle relaxation, nourishes the heart, relaxes muscles, relieves stress and anxiety, relieves pain, increases capillary permeability and provides warmth to the body. To determine the level of anxiety of pregnant women before and after the application of foot soak therapy with warm water. Using a case study design. The subjects used were 2 pregnant women who experienced anxiety. The level of anxiety of the two subjects before the application of foot soak therapy with warm water was in the category of moderate anxiety. The level of anxiety of the two subjects after the application of foot soak therapy with warm water was in the category of mild anxiety. The author's application of foot soak therapy with warm water was able to reduce anxiety levels in pregnant women. For mothers who are pregnant, can apply foot soak therapy with warm water according to the application given.

Keywords: Pregnant women, soak feet, anxiety level

## PENDAHULUAN

Masa anak prasekolah adalah masa yang paling penting dalam proses pembentukan dan pengembangan kepribadian sehingga menjadi orang yang bertanggungjawab untuk diri sendiri maupun sosial masyarakat<sup>1</sup>. Anak prasekolah berada pada usia *golden age*, pada masa ini anak-anak membutuhkan bahasa dan hubungan sosial yang lebih luas, mempelajari standar peran, mempunyai kontrol dan penguasaan diri, semakin menyadari sifat ketergantungan dan kemandirian serta membentuk konsep diri<sup>2</sup>.

Anak pada fase prasekolah, rasa ingin tahu dan minat bereksplorasi terhadap lingkungan semakin meningkat sehingga anak prasekolah rentan menderita penyakit yang berhubungan dengan *hygiene*<sup>3</sup>. Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun adalah bagian dari perilaku hidup sehat yang merupakan salah satu pilar pembangunan bidang kesehatan, yaitu perilaku hidup bersih sehat<sup>4</sup>.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat<sup>5</sup>.

Manfaat PHBS dalam rumah tangga antara lain setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit. Rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggota keluarga dan anggota keluarga menjadi terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat sehingga anak

dapat tumbuh sehat, seperti: mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban sehat, pengelolaan limbah cair di rumah tangga, membuang sampah di tempat sampah dan memberantas jentik nyamuk<sup>5</sup>.

Mencuci tangan merupakan teknik dasar yang paling penting dalam mencegah dan mengontrol infeksi. Jika tangan bersifat kotor, maka tubuh sangat berisiko terhadap masuknya mikroorganisme. Cuci tangan dapat berfungsi untuk menghilangkan/ mengurangi mikroorganisme yang menempel di tangan. Cuci tangan harus dilakukan dengan menggunakan air bersih dan sabun. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit, salah satunya adalah penyakit diare<sup>6</sup>.

Melalui bernyanyi anak menjadi senang dan lebih mudah dalam memahami materi ajar yang disampaikan<sup>7</sup>. Bernyanyi merupakan salah satu unsur yang menciptakan kegembiraan dan suasana riang. Pelatihan, pembiasaan dan pendidikan pada usia dini akan lebih efektif apabila digunakan media bernyanyi karena tidak berkesan menggurui, memerintah atau melarang dan mudah diingat<sup>8</sup>. Metode bernyanyi memberikan cara belajar yang sangat menyenangkan bagi anak karena dilakukan seperti bermain. Peragaan cuci tangan yang menyertai metode bernyanyi menyebabkan anak dapat secara langsung mempraktekkan secara tepat intervensi yang diberikan sehingga materi yang disampaikan lebih mudah diterima oleh anak<sup>7</sup>.

Tujuan umum penerapan ini adalah untuk menggambarkan penerapan cuci tangan dengan benar pada anak prasekolah dengan bernyanyi lagu cuci tangan.

### METODE

Karya tulis ini menggunakan desain studi kausu terkait penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas Purwosari Metro Utara. Subyek penerapan adalah 2 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan. Penerapan telah dilakukan pada tanggal 31 Mei sampai 02 Juni 2022. Instrumen penerapan yang digunakan dalam pengumpulan data adalah wawancara, lembar *informed consent*, SOP, lembar observasi, dan skala kecemasan PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*)

## HASIL

### 1. Karakteristik Subyek Penerapan

Tabel 1. Gambaran Subyek Penerapan

No	Identitas	Subyek I
1	Nama	Ny. N
2	Umur	27 tahun
3	Tanggal pengkajian	31 Mei 2022
4	Pendidikan	S M K
5	Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga
6	Alamat	28 Purwosari
7	Usia kehamilan	32 minggu
8	Paritas	G <sub>1</sub> P <sub>0</sub> A <sub>0</sub>
9	TD	120/80 mm

No	Identitas	Subyek II
1	Nama	Ny. L
2	Umur	31 tahun
3	Tanggal pengkajian	31 Mei 2022
4	Pendidikan	SMA
5	Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga
6	Alamat	28 Purwosari
7	Usia kehamilan	34 minggu
8	Paritas	G <sub>3</sub> P <sub>1</sub> A <sub>1</sub>
9	TD	120/80 mmHg

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa kedua responden memiliki tingkat pendidikan yang sama dan pekerjaan yang sama. Subyek I (Ny. N) berusia 27 tahun, memiliki tingkat pendidikan SMA, bekerja sebagai ibu rumah tangga, usia kehamilan 32 minggu. Subyek II (Ny. L) berusia 31 tahun, memiliki tingkat pendidikan SMA, bekerja sebagai ibu rumah tangga, usia kehamilan 34 minggu.

### 2. Tingkat Kecemasan Ibu Sebelum dan Setelah dilakukan Penerapan Rendam Kaki dengan Air Hangat

Tabel 2. Skala Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan setelah Penerapan Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat

Hari ke-	Subyek I	
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
Ke-1	Cemas sedang (37)	Cemas sedang (35)
Ke-2	Cemas sedang (34)	Cemas sedang (32)
Ke-3	Cemas sedang (30)	Cemas ringan (26)

Hari ke-	Subyek II	
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
Ke-1	Cemas sedang (32)	Cemas sedang (30)
Ke-2	Cemas sedang (30)	Cemas sedang (29)
Ke-3	Cemas sedang (28)	Cemas ringan (26)

## PEMBAHASAN

Kecemasan adalah pengalaman manusia yang bersifat universal, suatu respons emosional yang tidak menyenangkan, penuh kekhawatiran, suatu rasa takut yang tidak terekspresikan dan tidak terarah karena suatu sumber ancaman atau pikiran sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak teridentifikasi. Kecemasan merupakan suatu ketakutan terhadap ketidakberdayaan dirinya dan respons terhadap kehidupan yang hampa dan tidak berarti<sup>7</sup>.

Hasil pengkajian pada kedua subyek diketahui kedua subyek mengalami kecemasan karena kehamilan. Sesuai dengan konsep teori menurut Mubarak, Indrawati dan Susanto (2015), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada penerapan ini adalah :

### a. Usia

Subyek dalam penerapan ini Subyek I (Ny. N) berusia 27 tahun dan Subyek II (Ny. L) berusia 31 tahun. Kedua subyek sudah mampu memahami dan mengontrol kecemasan. Permintaan bantuan dari sekeliling menurun dengan bertambahnya usia, pertolongan diminta bila ada kebutuhan<sup>8</sup>. Berdasarkan teori di atas, menurut asumsi penulis kedua subyek berada pada skala kecemasan sedang karena

sudah berada pada usia yang mampu mengontrol kecemasan.

### b. Pendidikan

Kedua subyek memiliki tingkat pendidikan yang sama yaitu tingkat pendidikan setara SMA/SMK. Peningkatan pendidikan dapat pula mengurangi rasa tidak mampu untuk menghadapi stres. Semakin tinggi pendidikan seseorang akan mudah dan semakin mampu menghadapi stres yang ada<sup>8</sup>. Berdasarkan teori di atas, menurut asumsi penulis pendidikan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan karena kedua subyek memiliki tingkat pendidikan sama (SMA/SMK) dan memiliki tingkat kecemasan yang sama (cemas sedang).

### c. Pengalaman

Kedua subyek memiliki pengalaman yang berbeda terhadap kehamilan, subyek I (Ny. N) baru pertama kali hamil sedangkan subyek II (Ny. L) sudah 3 kali hamil. Individu yang mempunyai modal kemampuan pengalaman menghadapi stres dan punya cara menghadapinya akan cenderung lebih menganggap stres yang berapa pun sebagai masalah yang bisa diselesaikan. Tiap pengalaman merupakan sesuatu yang berharga dan belajar dari pengalaman dapat meningkatkan keterampilan menghadapi stres<sup>8</sup>. Berdasarkan teori di atas, menurut asumsi penulis pengalaman berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Kedua subyek memiliki pengalaman hamil yang berbeda dan tingkat kecemasan subyek I (Ny. N) lebih tinggi dibandingkan subyek II (Ny. L).

### d. Pekerjaan

Kedua subyek memiliki pekerjaan yang sama yaitu sebagai ibu rumah tangga. Pekerjaan berkaitan dengan aktivitas yang berat dan dapat berisiko keguguran dan kelahiran prematur lebih tinggi. Pekerjaan dan gerak badan, ibu hamil boleh bekerja asalkan bersifat ringan<sup>9</sup>. Berdasarkan teori di atas, penulis berasumsi bahwa pekerjaan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu. Kedua subyek sama-sama bekerja sebagai ibu rumah tangga dan mengalami kecemasan yang sama (sedang).

e. Usia kehamilan

Kedua subyek memiliki usia kehamilan yang berbeda, usia kehamilan subyek I (Ny. N) = 32 minggu dan subyek II (Ny. L) = 34 minggu. Semakin tua usia kehamilan maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimas sehingga kecemasan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan. Ibu cenderung ambigu untuk memutuskan dan menyiapkan persalinan. Pengalaman masa lalu menjadi hal yang penting sebagai dasar penilaian menghadapi persalinan berikutnya. Berdasarkan teori di atas, menurut asumsi penulis usia kehamilan tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan, kedua ibu memiliki usia kehamilan yang berbeda tetapi memiliki tingkat kecemasan yang sama (sedang).

f. Keluarga

Kedua subyek mempunyai dukungan keluarga yang sama karena suami dan anak kedua ibu mendukung kehamilan. Lingkungan kecil

mulai dari lingkungan keluarga, peran pasangan dalam hal ini sangat berarti dalam memberi dukungan. Suami dan anak yang penuh pengertian serta dapat mengimbangi kesulitan yang dihadapi istri akan dapat memberikan dukungan kepada kondisi stres istrinya<sup>8</sup>. Dari teori di atas, penulis berasumsi keluarga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan kedua subyek karena suami dan anak kedua subyek mendukung kehamilan yang ada sehingga kedua subyek merasa nyaman menjalani kehamilan.

Sebelum dilakukan terapi rendam kaki dengan air hangat berada pada skala kecemasan sedang: Subyek I (Ny. N) skor 37, Subyek II (Ny L) skor 32. Kecemasan pada ibu hamil akan bertambah besar ketika jadwal persalinan semakin dekat karena ibu mulai memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan<sup>5</sup>.

Setelah dilakukan terapi rendam kaki dengan air hangat terjadi penurunan skala kecemasan pada kedua subyek. Kedua subyek berada pada skala kecemasan ringan: Subyek I (Ny. N) skor 26, Subyek II (Ny L) skor 26. Terapi rendam kaki air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Air hangat membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Merendam kaki dengan air panas dapat memanaskan seluruh tubuh, meningkatkan sirkulasi darah ke bagian atas dan menekan sirkulasi.

Rendam kaki air hangat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot menghilangkan stres dan kecemasan, meringankan

rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler dan memberikan kehangatan pada tubuh<sup>6</sup>.

## KESIMPULAN

Terapi rendam kaki dengan air hangat berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Janitawaty, B & Pieter, H. Z. (2012). *Pendidikan Psikologi untuk Kebidanan*. Medan: Rapha Publishing.
2. Padila. (2015). *Asuhan Keperawatan Maternitas II*. Yogyakarta: Nuha Medika.
3. Dinas Kesehatan Kota Metro. (2020). *Profil Kesehatan Kota Metro 2019*.
4. Hutahaeon, S. (2013). *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
5. Ipi, D. A., Djogo, H. M. A & Dion, Y. (2022). Pengaruh Hidroterapi terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang. *CHM-K Applied Scientific Journal* Volume 5 Nomor 1, Januari 2022.
6. Ulya, F.H & Purnaningrum, Y. (2019). Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Hangat terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil. *Embrio Jurnal Kesehatan* Vo. XI No.2 November 2019.
7. Solehati, T & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama
8. Mubarak, W. I., Indrawati, L & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta; Salemba Medika.
9. Purwaningsih, W & Fatmawati, S. (2010). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.