

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI RENDAMAN KAKI DENGAN AIR  
JAHE HANGAT TERHADAP EDEMA KAKI IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA NIAR  
DESA MARINDAL II TAHUN 2025**



**RACHEL CLAUDIA**

**P07520122113**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI D-III KEPERAWATAN  
TAHUN 2025**

# **KARYA TULIS ILMIAH**

## **PENERAPAN TERAPI RENDAMAN KAKI DENGAN AIR JAHE HANGAT TERHADAP EDEMA KAKI IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA NIAR DESA MARINDAL II TAHUN 2025**

Sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi dan  
memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep)  
pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**RACHEL CLAUDIA**

**P07520122113**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI D III KEPERAWATAN MEDAN  
TAHUN 2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI RENDAMAN KAKI DENGAN AIR JAHE  
HANGAT TERHADAP EDEMA KAKI IBU HAMIL TRIMESTER  
III DI KLINIK PRATAMA NIAR DESA MARINDAL II  
KECAMATAAN PATUMBAK KAB.DELI  
SERDANG**

Diusulkan Oleh

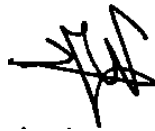
**RACHEL CLAUDIA**

**P07520122113**

Telah Diterima dan Disetujui untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Pada Tanggal Juni 2025

**Pembimbing Utama**



**Pembimbing Pendamping**



**Wiwik Dwi Arianti, S.Kep, Ns, M.Kep**

**NIP : 197512021997032003**

**Nurmala Hayati Sihombing, SKM, M.Kes**

**NIP: 197508162000122001**

**Mengetahui,**

**Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan**



**Masnila Siregar, S.Kep, Ns, M.Pd**

**NIP : 197011301993032013**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI RENDAMAN KAKI DENGAN AIR JAHE  
HANGAT TERHADAP EDEMA KAKI IBU HAMIL TRIMESTER  
III DI KLINIK PRATAMA NIAR DESA MARINDAL II  
KECAMATAAN PATUMBAK KAB.DELI  
SERDANG**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

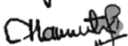
**RACHEL CLAUDIA**

**P07520122113**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal Juli 2025

Tanda Tangan

1. Ketua Penguji : Wiwik Dwi Arianti, S.Kep, Ns, M.Kep (  )
2. Penguji I : Nurlama Siregar, S.Kep., Ns, M.Kes (  )
3. Penguji II : Nani Zulfikar, S.Kep., Ns., M.Kes (  )

**Medan, Juli 2025**

**Mengetahui,**

**Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan**



**Masnila Siregar, S.Kep, Ns, M.Pd**

**NIP : 197011301993032013**

### **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Rachel Claudia Limbong  
Nim : P07520122113  
Program Studi : D- III Keperawatan  
Jurusan : Keperawatan  
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan

Proposal Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN TERAPI RENDAMAN KAKI DENGAN AIR JAHE  
HANGAT TERHADAP EDEMA KAKI IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI KLINIK PRATAMA NIAR DESA MARINDAL II KECAMATAAN  
PATUMBAK KAB.DELI SERDANG**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 20 Februari 2025

Rachel Claudia

P07520122113

## DAFTAR ISI

|                                                  |             |
|--------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                 | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                  | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                          | <b>iii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                        | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                       | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                      | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACK.....</b>                             | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                       | <b>viii</b> |
| <b>BAB I   PENDAHULUAN .....</b>                 | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang.....                           | 1           |
| B. Rumusan Masalah.....                          | 4           |
| C. Tujuan.....                                   | 4           |
| D. Manfaat .....                                 | 4           |
| <b>BAB II   TINJAUAN PUSTAKA .....</b>           | <b>6</b>    |
| A. Konsep Dasar Rendaman Air Jahe.....           | 6           |
| 1. Pengertian .....                              | 6           |
| 2. Manfaat.....                                  | 7           |
| 3. Prosedur Teknik Terapi Rendaman Air Jahe..... | 8           |
| B. Konsep Dasar Edema.....                       | 10          |
| 1. Pengertian Edema.....                         | 10          |
| 2. Etiologi .....                                | 11          |
| 3. Teknik Mengetahui Derajat Edema .....         | 11          |
| 4. Pencegahaan .....                             | 12          |

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| 5. Penanganan .....                          | 13        |
| C.Konsep Dasar Ibu Hamil Trimester III ..... | 13        |
| 1.Pengertian Ibu Hamil Trimester III.....    | 13        |
| 2.Perubahan fisiologis dan psikologis .....  | 14        |
| 3.Pencegahan .....                           | 16        |
| 4. Penanganan.....                           | 16        |
| <b>BAB III METODE PENULISAN .....</b>        | <b>17</b> |
| A. Rancangan Studi Kasus .....               | 17        |
| B. Subyek Studi Kasus .....                  | 17        |
| C. Fokus Studi .....                         | 17        |
| D. Defenisi Operasional Kasus.....           | 18        |
| E. Instrumen Studi Kasus .....               | 20        |
| F. Metode Pengumpulan Data .....             | 20        |
| G. Lokasi dan Waktu Penelitian .....         | 21        |
| H. Penyajian Data.....                       | 21        |
| I. Etika Studi Kasus .....                   | 21        |
| <b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>                | <b>23</b> |
| A. Hasil Studi Kasus.....                    | 23        |
| B. Pembahasan.....                           | 32        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>       | <b>36</b> |
| A. Kesimpulan.....                           | 36        |
| B. Saran.....                                | 37        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                   | <b>48</b> |

## DAFTAR TABEL

Halaman

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 Variabel Terapi Rendaman Air Jahe Hangat dan Edema Kaki ..... | 18 |
| Tabel 2 Karakteristik Responden .....                                 | 23 |
| Tabel 3 Derajat edema sebelum diberikan intervensi.....               | 24 |
| Tabel 4 Penerapan Intervensi.....                                     | 25 |
| Tabel 5 Evaluasi.....                                                 | 28 |



## DAFTAR GAMBAR

|                             | Halaman |
|-----------------------------|---------|
| Gambar 1 Edema kaki .....   | 9       |
| Gambar 2 Menilai Edema..... | 11      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                            | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1 Surat izin penelitian .....                                     | 39      |
| Lampiran 2 Lembar persetujuan untuk mengadakan penelitian.....             | 40      |
| Lampiran 3 Standart Operasional Prosedur.....                              | 41      |
| Lampiran 4 Standart Operasional Prosedur.....                              | 44      |
| Lampiran 5 Lembar Permohonan Responden.....                                | 46      |
| Lampiran 6 Balasan Surat Penelitian.....                                   | 47      |
| Lampiran 7 Surat Pernyataan Bersedia Berpartisipasi Sebagai Responden..... | 48      |
| Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....                                     | 50      |
| Lampiran 9 Lembar Observasi.....                                           | 54      |



### **FORMAT BIODATA PENULIS**

Nama : Rachel Claudia  
Tempat/Tgl lahir : Jakarta/ 19 November 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen Protestan  
Alamat Rumah : Puri Kampung Baru Blok B No 51  
Nomor HP : 087722761483

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. SD : SD Methodist 2
2. SLTP : SMP Negeri 1 Rantau Utara
3. SLTA : SMA Negeri 1 Rantau Selatan

**PENERAPAN TERAPI RENDAMAN KAKI DENGAN AIR JAHE HANGAT  
TERHADAP EDEMA KAKI IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK  
PRATAMA NIAR DESA MARINDAL II KECAMATAN  
PATUMBAK KAB.DELI SERDANG**

Rachel Claudia <sup>1</sup> Wiwik Dwi Arianti  
<sup>2</sup>Nurmala Hayati Sihombing  
<sup>3</sup>Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan  
Email: [crachel834@gmail.com](mailto:crachel834@gmail.com)

**ABSTRAK**

Edema kaki merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III. Kondisi ini terjadi akibat peningkatan volume darah dan tekanan uterus terhadap pembuluh darah di ekstremitas bawah. Menurut data WHO tahun 2020, sekitar 75% ibu hamil mengalami bengkak pada kaki, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Penanganan non-farmakologis menjadi pilihan alternatif yang aman, salah satunya melalui terapi rendaman kaki menggunakan air jahe hangat. Jahe memiliki efek *vasodilatasi* dan *antiinflamasi* yang dapat membantu mengurangi edema. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi rendaman kaki air jahe hangat terhadap penurunan tingkat edema kaki pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan dua responden ibu hamil trimester III. Intervensi dilakukan dengan merendam kaki selama 15 menit sekali sehari selama tujuh hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat edema dari grade 3 menjadi grade 1 setelah dilakukan terapi. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi rendaman kaki dengan air jahe hangat efektif dalam menurunkan tingkat edema kaki pada ibu hamil trimester III. Terapi ini dapat menjadi alternatif pengobatan alami yang aman, praktis, dan bisa diterapkan secara mandiri di rumah.

**Kata kunci:** edema kaki, ibu hamil trimester III, rendaman kaki air jahe hangat

**Daftar Bacaan:**19(2019-2024)

## ABSTRACT

### **THE APPLICATION OF WARM GINGER FOOT SOAK THERAPY ON LEG EDEMA IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT NIAR PRIMARY CLINIC, MARINDAL II VILLAGE, PATUMBAK SUBDISTRICT, DELI SERDANG REGENCY**

Rachel Claudia, Wiwik Dwi Arianti, Nurmala Hayati Sihombing  
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health  
Email: [crachel834@gmail.com](mailto:crachel834@gmail.com)

Leg edema is a common complaint among third-trimester pregnant women. This condition is caused by an increase in blood volume and pressure from the uterus on the blood vessels in the lower extremities. According to 2020 WHO data, approximately 75% of pregnant women experience swollen legs, especially during the second and third trimesters. Non-pharmacological treatments, such as warm ginger foot soak therapy, are a safe and effective alternative. Ginger has vasodilatory and anti-inflammatory properties that can help reduce edema. This study aimed to determine the effect of warm ginger foot soak therapy on reducing leg edema in third-trimester pregnant women. This study used a descriptive method with two pregnant women in their third trimester as respondents. The intervention involved soaking their feet for 15 minutes once a day for seven consecutive days. The results showed a reduction in the level of edema from grade 3 to grade 1 after the therapy. The conclusion of this study was that warm ginger foot soak therapy was effective in reducing the level of leg edema in third-trimester pregnant women. This therapy can be a safe and practical natural alternative that can be performed independently at home.

Keywords: Leg Edema, Third-Trimester Pregnant Women, Warm Ginger Foot Soak  
References: 19 (2019-2024)



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusun karya tulis ilmiah yang berjudul **“Penerapan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Jahe Hangat Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Niar Desa Marindal II Kecamatan Patumbak ,Kab.Deli Serdang”**dapat terselesaikan.Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Wiwik Dwi Arianti, S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing utama dan Ibu Nurmala Hayati Sihombing, SKM,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran, dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, perkenalkan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Tengku Sri Wahyuni S.SiT,M.Keb** selaku Plt Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. **Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes** selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. **Masnila Siregar, S.Kep, Ns, M.Pd** selaku Ketua Prodi D III Keperawatan Medan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. **Nurlama Siregar, S.Kep., Ns, M.Kes** dan **Nani Zulfikar, S.Kep., Ns, M.Kes** atas kesediaannya untuk menguji karya tulis ilmiah.
5. **Bd.Juniarsih S.Keb** yang telah memberikan saya ijin lahan untuk penelitian
6. Terkhusus Kepada Orang Tua Penulis Tercinta yang paling istimewa cinta pertamaku Ayah Adipar Limbong S.E. dan Ibu tersayang Rita Herawati Hutagalung S.H. yang selalu memberikan kasih sayangnya tiada henti, dukungan nasehat doa serta kesabarannya mendidik dan memberikan motivasi

hingga mampu menyelesaikan program studi saya hingga selesai Penulis berharap dapat menjadi anak yang dapat di banggakan

7. Kepada abangku tercinta Andre Rapi Joey Limbong, Adikku tersayang Anas Tasya Limbong dan Dedy Johaness, yang sudah menjadi tempat keluh kesahku dan selalu memberi dukungan serta semangat selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah
8. Kepada teman-teman seangkatan dan sahabatku Jelita dan Partichia, terimakasih atas suka dan duka serta semangat yang di berikan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah
9. Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Prodi D III Keperawatan Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya ilmiah ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk Menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, Juni 2025  
Penulis,

Rachel Claudia  
P07520122113

