

## Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Pustu Desa Markisa SP.II Kabupaten Ogan Komering Ulu

Venti Filantika<sup>1)</sup>, Lailatul Mustaghfiroh<sup>2)</sup>, Hartotok<sup>3)</sup>, Ayu Trisni Pamilih<sup>4)</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati  
Email: ventibaturaja@gmail.com

### ABSTRAK

Kecemasan yang timbul selama kehamilan dapat disebabkan karena adanya pikiran-pikiran negatif. Dampak untuk ibu memicu terjadinya kontraksi rahim sehingga melahirkan premature, keguguran dan depresi. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh *Hidroterapi* (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Pustu Desa Markisa SP.II Kabupaten Ogan Komering Ulu. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi eksperimental* dengan rancangan penelitian yaitu *Pretest-posttest with Control Group*. dengan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Sampel berjumlah 30 responden (15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol), instrument yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak menggunakan uji mann whitney. Berdasarkan hasil penelitian Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi sebelum dilakukan hidroterapi dengan mayoritas kecemasan sedang sebanyak 9 orang (60,0%), sesudah dilakukan hidroterapi dengan mayoritas tidak cemas 11 orang (73,3%). Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol hari pertama dengan kategori kecemasan sedang sebanyak 10 orang (66,7%), hari kedelapan dengan kategori kecemasan ringan 8 orang (53,3%). Dapatkan perbedaan bahwa 14 ibu hamil mengalami penurunan kecemasan sesudah dilakukan hidroterapi, dan terdapat 5 ibu hamil mengalami penurunan kecemasan pada hari ke delapan. Dari hasil uji mann-whitney di dapatkan nilai p value sebesar  $0,000 < \text{probabilitas } 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan pada ibu hamil, pada kelompok intervensi kecemasan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol sehingga hidroterapi memberikan pengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Pustu Desa Markisa SP.II Kabupaten Ogan Komering Ulu. Saran bagi Pustu diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dalam melaksanakan promotif dan preventif terkait kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III.

**Kata kunci:** *Hidroterapi, Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*

### ABSTRACT

*Anxiety that arises during pregnancy can be caused by negative thoughts. The impact on the mother triggers uterine contractions resulting in premature birth, miscarriage and depression. The purpose of this study was to determine the effect of hydrotherapy (warm water foot soak) on the anxiety of third-trimester pregnant women at Pustu Desa Markisa SP.II, Ogan Komering Ulu District. The type of research used is quasi-experimental with a research design that is pretest-posttest with control group. with the sampling technique using purposive sampling. The sample consisted of 30 respondents (15 intervention groups and 15 control groups). The instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. To find out the relationship between two variables whether it is significant or not using the Mann Whitney test. Based on the results of the research, the level of anxiety in third trimester pregnant women in the intervention group before hydrotherapy was carried out with the majority being moderate anxiety as many as 9 people (60.0%), after hydrotherapy, the majority were not anxious 11 people (73.3%). The level of anxiety in third trimester pregnant women in the first day control group with moderate anxiety category was 10 people (66.7%), the eighth day with mild anxiety category 8 people (53.3%). Get the difference that 14 pregnant women experienced a decrease in anxiety after hydrotherapy, and there were 5 pregnant women who experienced a decrease in anxiety on the eighth day. From the results of the Mann-Whitney test, a p value of  $0.000 < 0.05$  probability*

value so it can be concluded that there are differences in anxiety in pregnant women, in the intervention group anxiety is lower than the control group so that hydrotherapy has an effect on reducing anxiety levels. The results showed that there was a change in hydrotherapy (warm foot soak) on the anxiety of third-trimester pregnant women at Pustu Desa Markisa SP.II, Ogan Komering Ulu Regency. Suggestions for Pustu are expected to be used as a source of information in implementing promotive and preventive related to anxiety experienced by third trimester pregnant women.

**Keywords:** Hydrotherapy, Anxiety of Pregnant Women Trimester III

## PENDAHULUAN

Angka kematian ibu di Kabupaten OKU selama 2019 sebanyak 7 orang dari 7.817 kelahiran hidup, menurun 30% dari tahun 2018 (sebanyak 11 orang dari 7.667 kelahiran hidup). Berdasarkan asumsi, maka AKI di Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2019 sebesar 90/100.000 KH menurun 30% dari tahun 2018 (sebesar 143/199.000 KH). Kematian ibu disebabkan karena hipertensi dalam kehamilan 2 kasus, gangguan sistem peredaran darah 1 kasus dan penyebab lain-lain 4 kasus (Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu, 2020).

Resiko kehamilan cukup membuat resah ibu hamil, meskipun diketahui dalam proses kehamilan akan terjadi perubahan-perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik maupun psikologis tersebut berupa peningkatan hormon yang juga dapat mempengaruhi suasana hati seseorang. Perubahan psikologis sendiri seperti ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan (Padila, 2015). Kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan dinegara berkembang sekitar lebih dari 20% (Amriani, 2019). Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000 (Hasim, 2018).

Kecemasan yang timbul selama kehamilan dapat disebabkan karena adanya pikiran-pikiran negatif. Dampak untuk ibu memicu terjadinya kontraksi rahim sehingga melahirkan premature, keguguran dan depresi. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsia dan keguguran (Alder, dkk., 2019).

Kecemasan dapat dikurangi dengan beberapa terapi penurunan kecemasan yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Obat anti cemas (*anxiolytic*) seperti *diazepam*, *clobazam*, *larozepam*, *bupirone HCL*, *meprobamate* dan *alprazolam* dapat digunakan sebagai terapi farmakologi untuk menurunkan gangguan kecemasan yang biasanya bersifat

kronis sedangkan terapi non farmakologi digunakan untuk menurunkan kecemasan yaitu berupa terapi psikologi, psikoterapi yang meliputi tindakan rileksasi, latihan nafas dalam.

Terapi rendam kaki air hangat merupakan salah satu terapi yang memberikan efek terapeutik karena air hangat mempunyai dampak fisiologi bagi tubuh. Dampak tersebut dapat mempengaruhi oksigenasi jaringan, sehingga dapat mencegah kekakuan otot, menghilangkan rasa nyeri, menenangkan jiwa dan merilekskan tubuh (Kusumawati, 2011). Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) terapi ini dapat dilakukan pada ibu yang mengalami kecemasan karena air hangat dapat menurunkan gejala kardiovaskuler, gejala pernafasan dan gejala gastrointertinal sebagai gejala yang menunjukkan kecemasan baik kecemasan ringan maupun sedang (Dermasanti dkk., 2018).

Terapi rendam kaki air hangat merupakan terapi non farmakologi yang secara langsung kondisi kaki kontak dengan air hangat (37°C-39°C) dan merendamkan kaki dalam wadah dengan air hangat selama 10-20 menit (Taghavi dkk., 2015). Hidroterapi (rendam kaki air hangat) merupakan salah satu jenis terapi alamiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan releksasi otot, menyehatkan jantung mengendorkan otot-otot, menghilangkan stress, nyeri otot, meringankan rasa sakit, memberikan kehangatan pada tubuh (Uliya, 2020). Dalam penelitian Deasy, et al, 2022 mengatakan bahwa ada pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan tindakan hidroterapi selama 7 kali dalam seminggu. Perendaman kaki dengan air hangat dilakukan pada pagi hari dapat membantu untuk memperbaiki sistem saraf dan melancarkan sistem endokrin (Utami, 2015).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 27 Juni 2022 di Pustu Desa Markisa SP. II dengan

mewawancarai 10 ibu hamil, ditemukan bahwa 6 dari 10 ibu hamil trimester III mengalami kecemasan. Diantaranya 1 orang cemas ringan (5%), 2 orang cemas sedang (10%), 3 orang cemas berat (15%). Berdasarkan hal tersebut maka tujuan penelitian adalah pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di pustu desa markisa sp.II kabupaten ogan komering ulu.

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi eksperimental* dengan rancangan penelitian yaitu *Pretest-posttest with Control Group*. Rancangan *Pretest-posttest with Control Group* adalah penelitian yang melakukan *pretest* dan *posttest* pada kelompok perlakuan dan control (Notoatmodjo, 2018).

Sampel yang digunakan pada peneliti adalah ibu hamil trimester III dengan kecemasan yang termasuk didalam kriteria inklusi dengan jumlah 30 responden dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 responden kelompok intervensi dan 15 responden kelompok kontrol. Pendekatan yang dilakukan

pada peneliti ini adalah *Purposive Sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel dengan menyesuaikan populasi yang diinginkan. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai kecemasan, yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) pertanyaan dari kuesioner yang terdiri atas 14 pertanyaan dengan masing-masing penilaian dari 0-4. Alat ukur ini merupakan alat baku sehingga tidak perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas lagi.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji parametrik pretest-posttest menggunakan uji t berpasangan. Jika tidak memenuhi alternatifnya wilcoxon. Hasil posttes dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada parametrik menggunakan uji mann whitney.

### HASIL PENELITIAN

#### Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Menerima Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Di Pustu Desa Markisa SP. II Kabupaten Ogan Komering Ulu

Tabel 4.9 Perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan hidroterapi.

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah		P value
	N	%	N	%	
Tidak Cemas	0	0	11	73,3	0,001
Kecemas Ringan	6	40,0	3	20,0	
Kecemas Sedang	9	60,0	1	6,7	
Total	15	100	15	100	

Ket : Uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel 4.9 didapatkan bahwa 14 ibu hamil mengalami penurunan kecemasan sesudah dilakukan hidroterapi, 1 orang ibu hamil tidak ada perubahan kecemasan setelah dilakukan hidroterapi.

Hasil uji Wilcoxon didapatkan *p value* sebesar 0,001 yang artinya terdapat perbedaan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil

kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan hidroterapi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan hidroterapi.

Tabel 4.10 Perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol hari pertama dan hari kedelapan

Tingkat Kecemasan	Hari Pertama		Hari Kedelapan		P value
	N	%	N	%	
Tidak Cemas	0	0	0	0	0,257

Kecemas Ringan	5	33,3	8	53,3
Kecemas Sedang	10	66,0	7	46,7
Total	15	100	15	100

Ket: Uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel 4.10 didapatkan bahwa 5 ibu hamil mengalami penurunan kecemasan pada hari ke delapan, 2 ibu hamil mengalami peningkatan kecemasan pada hari ke delapan, dan 8 ibu hamil yang tidak

mengalami perubahan kecemasan pada hari ke delapan. Hasil uji Wilcoxon di dapatkan *p value* 0,257 artinya tidak ada perbedaan antara kecemasan ibu hari pertama dan hari ke delapan.

Tabel 4.11 Perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III pada kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

	Kelompok	N	Mean Rank	P value
Hasil Posttest	Kelompok Intervensi	15	9,57	0,000
	Kelompok Kontrol	15	21,43	
	Total	30		

Ket : Uji mann-whitney

Berdasarkan tabel 4.11 hasil uji mann-whitney di dapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 lebih kecil dari < nilai probabilitas 0,05. Oleh karena itu, sebagaimana dasar pengambilan keputusan uji mann-whitney di atas maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima.” Yang

berarti terdapat perbedaan kecemasan pada ibu hamil, pada kelompok intervensi kecemasan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol sehingga hidroterapi memberikan pengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Menerima Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Di Pustu Desa Markisa SP. II Kabupaten Ogan Komering Ulu

Sebelum dilakukan hidroterapi terdapat rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada tingkat sedang untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kecemasan pada kelompok intervensi sebelum menerima hidroterapi yaitu kecemasan ringan 6 orang (40%) dan kecemasan sedang sebanyak 9 orang (60,0%). sedangkan pada kelompok kontrol hari pertama dengan kategori kecemasan ringan 5 orang (33,3%), kecemasan sedang sebanyak 10 orang (66,7%).

apabila ibu hamil mengalami ketakutan akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya, kondisi janin yang dikandung serta kesiapan mental dalam menghadapi proses persalinan (Siallagan dan Lestari, 2018).

Pada penelitian (Frincia dkk., 2018) bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida

Kecemasan pada ibu hamil disebabkan perasaan khawatir yang tidak jelas yang menimbulkan gejala emosional. Hal tersebut merupakan stressor bagi wanita akibat perubahan-perubahan yang terjadi. Kecemasan yang terjadi membuat memiliki perasaan yang tidak senang atau tidak nyaman. Hal ini disebabkan oleh adanya dugaan terhadap bahaya atau membahayakan rasa aman yang sering kali menyertai kehamilan.

Kecemasan dalam kehamilan adalah keadaan emosional yang mirip dengan kecemasan pada umumnya namun berbeda karena secara khusus berfokus pada kekhawatiran pada kehamilan. Kehamilan memberikan perubahan fisik, psikis dan stresor bagi wanita. perubahan ini terjadi akibat perubahan hormon yang akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang saat dilahirkan. Kecemasan dapat bertambah berat,

trimester III di Klinik Sutra Minahasa Selatan yang terbanyak ialah kecemasan sedang, diikuti kecemasan berat dan kecemasan ringan.

Menurut Alza (2017) faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil trimester III yaitu dukungan suami. Selain dukungan suami beberapa faktor yang dapat

menyebabkan terjadinya cemas pada ibu hamil trimester III yaitu usia, paritas, pendidikan, pekerjaan serta riwayat abortus.

Resiko kehamilan cukup membuat resah ibu hamil, meskipun diketahui dalam proses kehamilan akan terjadi perubahan-perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik maupun psikologis tersebut berupa peningkatan hormon yang juga dapat mempengaruhi suasana hati. Perubahan psikologis sendiri seperti ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan (Padila, 2015).

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ibu hamil trimester III mengalami tingkat kecemasan yang disebabkan karena meningkatnya produksi hormone progesteron yang dapat mempengaruhi kondisi psikisnya. Selain membuat ibu hamil merasa cemas juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil mudah lelah.

### **Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Di Pustu Desa Markisa SP. II Kabupaten Ogan Komering Ulu**

Setelah dilakukan hidroterapi (rendam kaki air hangat) sebanyak 7 kali dalam 1 minggu terdapat penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sesudah dilakukan hidroterapi dengan kategori tidak cemas 11 orang (73,3%) dan kecemasan sedang sebanyak 1 orang (6,7%). Sementara itu dari 15 responden pada kelompok kontrol hari kedelapan dengan kategori kecemasan ringan 8 orang (53,3%), kecemasan sedang sebanyak 7 orang (46,7%).

Terapi rendam kaki air hangat merupakan terapi non farmakologi yang secara langsung kondisi kaki kontak dengan air hangat (37°C-39°C) dan merendamkan kaki dalam wadah dengan air hangat selama 10-20 menit (Taghavi dkk., 2015). Hidroterapi atau terapi rendam kaki air hangat memiliki manfaat yaitu meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh, peningkatan releksasi otot, mengurangi nyeri, peningkatan aliran darah dan memberikan rasa hangat lokal (Hardianti dkk., 2018).

Terapi rendam kaki air hangat merupakan salah satu terapi yang memberikan efek terapeutik karena air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Dampak tersebut dapat mempengaruhi oksigenasi jaringan, sehingga dapat mencegah kekakuan otot,

menghilangkan rasa nyeri, menenangkan jiwa dan merilekskan tubuh (Kusumawati, 2011).

Menurut penelitian Uliya (2020) Hidroterapi (rendam kaki air hangat) merupakan salah satu jenis terapi alamiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan releksasi otot, menyehatkan jantung mengendorkan otot-otot, menghilangkan stress, nyeri otot, meringankan rasa sakit, memberikan kehangatan pada tubuh..

Dalam penelitian Deasy, et al, 2022 mengatakan bahwa ada pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan tindakan hidroterapi selama 7 kali dalam seminggu. Perendaman kaki dengan air hangat dilakukan pada pagi hari dapat membantu untuk memperbaiki sistem saraf dan melancarkan sistem endokrin (Utami, 2015).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulya & Purnaningrum (2019), hasilnya menunjukkan ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, p value 0,033 dengan selisih tingkat kecemasan sebesar 7,62. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum rendam kaki dengan air hangat sebesar 61,75 (kecemasan berat), sedangkan rata-rata tingkat kecemasan sesudah rendam kaki dengan air hangat sebesar 54,13 (kecemasan ringan, sedang).

Kecemasan yang timbul selama kehamilan dapat disebabkan karena adanya pikiran-pikiran negatif yang terus berkembang. Tingkat pernapasan semakin cepat pada saat rasa cemas timbul. Hal ini disebabkan oleh respon cemas yang diterima otak memusatkan fight or flight. Akibatnya suplai oksigen bagi jaringan tubuh meningkat sehingga terjadi ketidakseimbangan jumlah O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub> di dalam otak. Hal tersebut menyebabkan tubuh menjadi gemetar, susah bernapas, lemah, gangguan penglihatan, meningkatnya kekuatan otot, pegal pada area leher dan kepala, serta nyeri dada (Videbeck, 2012).

Terapi rendam kaki air hangat dapat menstimulasi kelenjar pituitary dalam tubuh untuk merangsang hormon endorfin yang akan menurunkan kekuatan saraf simpatik sehingga terjadi vasodilatasi. Vasodilatasi merupakan pelebaran pembuluh darah yang membuat tubuh merasakan rileks sehingga terjadi penurunan pada hormon kortisol

(Carsita dkk, 2018; Ariba Khaliq, 2014; Guyton 2007 dalam Darmasanti dkk., 2018).

Peneliti sependapat dengan pernyataan diatas bahwa hidroterapi (rendam kaki air hangat) dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

### **Analisis Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Pustu Desa Markisa SP. II Kabupaten Ogan Komering Ulu**

Dari hasil uji mann-whitney di dapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 lebih kecil dari < nilai probabilitas 0,05. Oleh karena itu, sebagaimana dasar pengambilan keputusan uji mann-whitney di atas maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima.” Yang berarti terdapat perbedaan kecemasan pada ibu hamil, pada kelompok intervensi kecemasan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol sehingga hidroterapi memberikan pengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Terapi rendam kaki air hangat merupakan terapi non farmakologi yang secara langsung kondisi kaki kontak dengan air hangat (37°C-39°C) dan merendamkan kaki dalam wadah dengan air hangat selama 10-20 menit (Taghavi dkk., 2015). Hidroterapi atau terapi rendam kaki air hangat memiliki manfaat yaitu meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh, peningkatan releksasi otot, mengurangi nyeri, peningkatan aliran darah dan memberikan rasa hangat lokal (Hardianti dkk., 2018).

Terapi rendam kaki air hangat merupakan salah satu terapi yang memberikan efek terapeutik karena air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Dampak tersebut dapat mempengaruhi oksigenasi jaringan, sehingga dapat mencegah kekakuan otot, menghilangkan rasa nyeri, menenangkan jiwa dan merilekskan tubuh (Kusumawati, 2011).

Hidroterapi atau terapi rendam kaki air hangat memiliki manfaat yaitu meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh, peningkatan releksasi otot, mengurangi nyeri, peningkatan aliran darah dan memberikan rasa hangat lokal (Hardianti dkk., 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ulya dan Purnaningrum (2019) yang melakukan penelitian tentang pengaruh rendam kaki air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Jati dengan metode penelitian kuantitatif dengan desain one group pretest

posttest design dengan teknik purposive sampling yang dilakukan terhadap 16 responden, didapatkan hasil ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, *p value* 0,033 dengan selisih tingkat kecemasan sebesar 7,62. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum rendam kaki dengan air hangat sebesar 61,75 (kecemasan berat) sedangkan rata-rata tingkat kecemasan sesudah rendam kaki dengan air hangat sebesar 54,13 (kecemasan ringan).

Peneliti sependapat dengan penelitian sebelumnya bahwa penurunan kecemasan pada kelompok intervensi sebanyak 15 responden mengalami perubahan tingkat kecemasan dengan pemberian hidroterapi (rendam kaki air hangat), sedangkan kecemasan responden pada kelompok kontrol, 3 responden mengalami penurunan kecemasan dan 12 responden tidak mengalami perubahan kecemasan. Hal ini dikarenakan tindakan tersebut dilakukan berulang dan teratur sebanyak 7 kali dalam 1 minggu, sehingga manfaat dari rendam kaki dengan air hangat dapat langsung diketahui dan dirasakan oleh responden.

Peneliti menyimpulkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan hidroterapi (rendam kaki air hangat), penelitian ini juga menunjukkan terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kelompok kontrol dimana kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan yang lebih baik daripada kelompok kontrol. Hal ini disebabkan hidroterapi (rendam kaki air hangat) dapat mempengaruhi oksigenasi jaringan, sehingga dapat mencegah kekakuan otot, menghilangkan rasa nyeri, menenangkan jiwa dan merilekskan tubuh.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terdapat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Pustu Desa Markisa SP. II Kabupaten Ogan Komering Ulu. Dengan hasil terdapat perbedaan kecemasan pada ibu hamil, pada kelompok intervensi kecemasan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol sehingga hidroterapi memberikan pengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan.

## Saran

Penelitian selanjutnya dapat memilih wilayah yang lebih besar agar dapat memilih homogenitas responden.

## DARTAR PUSTAKA

- Alder J, Fink N, Bitzer J, Hosli I, Holzgreve W. 2017. Depression and anxiety during pregnancy: A risk factor for obstetric, fetal and neonatal outcome? A critical review of the literature. *J Matern Neonatal Med*;20(3):189-209.
- Amriani. 2019. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di PMB Istri Utami Sleman.
- Damarsanti et al. 2018. *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pegandon Kendal*. *Jurnal keperawatan pemikiran ilmiah*. 4 (1). 1-10.
- Deasy, A., L., I. Herlina M., A., D. Yohanes, D. 2022. Pengaruh Hidroterapi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Vol 5 Nomor 1, Januari 2022.
- Dinkes OKU. 2020. Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu 2019. OKU: Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu.
- Fitria, H., U. Dan Yuniarti, P. 2019. Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*. Vol XO No. 2 November 2019.
- Frincia P. Maki, Cicilia Pali, Hendri Opod. 2018. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *Jurnal e-Biomedik* 6(2).
- Hasim, r. P. 2018. Gambaran Kecemasan Ibu Hamil. *Naskah Publikasi Program Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan*, 1-8.
- Hardianti, I., K. Nisa, R. Wahyudo, F. 2018. Manfaat Metode Perendaman dengan air hangat dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. 8(April):61-64
- Kusumawati. 2011. *Pengaruh Rendam Menggunakan Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia*. Tesis. Jombang: Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurfaizah Alza. 2017. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, Vol. 13, No : 1-6.
- Padila. 2015. *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Siallagan, D. Dan D. Lestari. 2018. Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Jurnal Of Midwifery*. 1 (9): 104-110.
- Taghavi, S., S. Barband, dan A. Khaki. 2015. Effect Of Hydrotherapy On Pain Of Labor Process. 28 (1).
- Uliya, A. 2020. *Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 7(2), 88-102.