

Penerapan Rendam Air Hangat terhadap Penurunan Kram Kaki Ibu Hamil Trimester II dan III Di Wilayah Puskesmas Purwodiningratan

Zulfa Mahditur Rasyida¹ Yully Kurniawati²

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah
Surakarta, Indonesia¹

Puskesmas Purwodiningratan Surakarta, Indonesia²

Email: zulfa@unisa-surakarta.ac.id¹ yullykrn@gmail.com²

Abstrak

Latar Belakang: Kram kaki merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester II dan III akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Kram kaki memiliki prevalensi yang cukup tinggi, yaitu sekitar 50–60% pada ibu hamil, dan dapat mengganggu kualitas tidur, aktivitas sehari-hari, serta menurunkan kualitas hidup ibu. Salah satu penanganan nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan adalah terapi rendam air hangat, yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasi otot sehingga membantu mengurangi kram. Tujuan: untuk mengetahui mendeskripsikan pengaruh terapi rendam air hangat terhadap penurunan tingkat kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Purwodiningratan. Metode : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan desain studi kasus pada dua ibu hamil trimester II dan III yang mengalami kram kaki. Pemilihan responden dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi terapi rendam air hangat diberikan selama 15 menit setiap hari selama lima hari. Pengukuran dilakukan dengan mengamati perubahan tingkat kram kaki sebelum dan sesudah intervensi. Hasil : Berdasarkan hasil penerapan yang dilakukan, terdapat penurunan tingkat kram kaki pada kedua responden setelah diberikan terapi rendam air hangat selama 5 hari. Responden 1 mengalami penurunan skala nyeri sebesar 4 poin (dari skala 6 menjadi 2), sedangkan responden 2 mengalami penurunan sebesar 5 poin (dari skala 6 menjadi 1). Kedua responden mengalami perubahan tingkat nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Kesimpulan: Terapi rendam air hangat terbukti membantu menurunkan skala nyeri kram kaki pada ibuhamil

Kata Kunci: Kram kaki, terapi rendam air hangat, ibu hamil trimester II dan III



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menimbulkan berbagai perubahan anatomis dan fisiologis pada ibu. Pada trimester II dan III, pembesaran uterus, perubahan titik berat tubuh, peningkatan beban pada ekstremitas bawah, gangguan sirkulasi vena, kelelahan otot, serta perubahan keseimbangan elektrolit dapat berkaitan dengan timbulnya kram kaki. Keluhan ini banyak terjadi pada kehamilan dan dapat mengganggu tidur serta aktivitas sehari-hari. Di Puskesmas Purwodiningratan, studi pendahuluan pada 4 April 2026 menemukan 154 ibu hamil trimester III, dan 58 ibu hamil yang berkunjung ke poli KIA mengeluhkan nyeri kaki. Namun, intervensi nonfarmakologis yang terstruktur belum rutin diberikan. State of the art dalam skripsi menunjukkan bahwa terapi rendam air hangat telah digunakan untuk mengurangi keluhan pada ekstremitas bawah ibu hamil. Hutagaol et al. (2022) melaporkan seluruh 14 responden mengalami nyeri sedang sebelum intervensi dan 13 responden (92,9%) menjadi nyeri ringan setelah intervensi, dengan $p=0,001$. Lestari (2024) pada 33 ibu hamil trimester III melaporkan penurunan intensitas kram setelah rendam kaki pada suhu 39°C

selama 20 menit. Anggeni et al. (2025) juga melaporkan perkembangan penurunan skala nyeri setelah pemberian rendam air hangat pada ibu hamil. Temuan tersebut mendukung penggunaan hidroterapi sebagai pendekatan nonfarmakologis, tetapi karakteristik lokasi, jumlah responden, durasi, dan cara penerapan berbeda antarpelitian.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

Gap penelitian terletak pada masih terbatasnya laporan penerapan berbasis studi kasus di pelayanan primer yang menggambarkan perubahan skala nyeri setiap hari pada ibu hamil trimester II dan III dengan prosedur rendam air hangat yang terstruktur. Penelitian ini berbeda karena dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Purwodiningratan, menggunakan dua responden dengan usia kehamilan berbeda, intervensi 15 menit selama 5 hari berturut-turut pada sore hari, serta mendokumentasikan perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah tindakan. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan tingkat kram kaki sebelum dan sesudah penerapan rendam air hangat serta menggambarkan perkembangannya selama lima hari.

No	Penulis/ Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Kontribusi dan relevansi
1	Hutagaol et al. (2022)	Pengaruh Teknik Relaksasi Rendam Air Hangat Terhadap Nyeri Kram Kaki Pada Ibu Hamil	Mengetahui pengaruh teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil.	14 ibu hamil; intervensi rendam air hangat; skala nyeri sebelum dan sesudah; uji Wilcoxon.	Sebelum intervensi 14 (100%) responden mengalami nyeri sedang; sesudahnya 13 (92,9%) menjadi nyeri ringan dan 1 (7,1%) tetap sedang; $p=0,001$.	Menjadi dasar empiris utama penelitian ini; berbeda pada jumlah responden dan konteks studi kasus di pelayanan primer.
2	Lestari (2024)	Pengaruh Rendam Air Hangat Terhadap Nyeri Kram Kaki Pada Trimester III di PMB "JS" Bangli	Menilai perubahan intensitas nyeri kram kaki setelah rendam air hangat.	33 ibu hamil trimester III; air 39°C selama 20 menit.	Intensitas nyeri kram kaki menurun setelah intervensi.	Sama-sama menilai kram kaki; penelitian ini menggunakan 2 responden, 15 menit, selama 5 hari.
3	Anggeni, Septriana, & Marini (2025)	Pengaruh Rendam Air Hangat Terhadap Kram Kaki Ibu Hamil di PMB Vitri Suzanti Palembang	Menilai perubahan tingkat nyeri kram kaki setelah rendam air hangat.	20 ibu hamil; intervensi rendam air hangat; pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah.	Distribusi skala nyeri menunjukkan penurunan setelah intervensi, termasuk munculnya responden tanpa nyeri.	Mendukung penerapan rendam air hangat pada ibu hamil; penelitian ini menampilkan perkembangan harian dua kasus.
4	Indri & Mursudarinah (2025)	Penerapan Rendam Air Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Desa Bakungan Karangdowo Klaten	Mendeskripsikan penerapan rendam air hangat untuk mengatasi kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III.	Studi penerapan pada ibu hamil trimester II dan III dengan intervensi rendam air hangat.	Penerapan rendam air hangat dilaporkan sebagai intervensi untuk mengatasi keluhan kram kaki.	Paling dekat dengan topik dan trimester penelitian; penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Purwodiningratan dengan pemantauan lima hari.

5	Umanailo, Umaternat, & Soleman (2025)	Pengaruh Rendaman Air Hangat Dicampur Minyak Cengkeh Terhadap Kram Kaki Pada Ibu Hamil	Menilai penggunaan rendaman air hangat yang dipadukan minyak cengkeh pada kram kaki ibu hamil.	Intervensi rendaman air hangat dengan tambahan minyak cengkeh.	Penelitian membahas penurunan keluhan kram kaki melalui intervensi rendaman.	Menunjukkan pengembangan hidroterapi dengan bahan tambahan; penelitian ini menilai rendam air hangat tanpa tambahan bahan.
---	---------------------------------------	--	--	--	--	--

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian adalah dua ibu hamil yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Purwodiningratan dan memenuhi kriteria inklusi, yaitu kehamilan trimester II atau III, mengalami kram kaki, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia berpartisipasi dengan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi meliputi kram karena trauma/cedera atau penyakit vaskular kronis serta hipersensitivitas terhadap suhu panas. Responden yang dipilih adalah Ny. R usia 27 tahun dengan usia kehamilan 32 minggu (G2P1A0) dan Ny. S usia 35 tahun dengan usia kehamilan 27 minggu (G3P2A0). Keduanya berpendidikan SLTA, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki tanda vital dalam batas yang dicatat pada pengkajian awal. Penerapan dilakukan pada 28 April–2 Mei 2026, sekali sehari pada sore hari selama 15 menit. Kaki direndam dalam air hangat bersuhu 37–39°C dengan kedalaman 10–15 cm atau hingga sekitar mata kaki. Alat yang digunakan berupa kursi, ember/baskom, termometer air, air panas, handuk, dan stopwatch. Tingkat nyeri/kram dinilai menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) 0–10 dan dicatat sebelum serta sesudah tindakan setiap hari. Skor 1–3 dikategorikan ringan, 4–6 sedang, dan 7–10 berat. Data disajikan secara deskriptif melalui tabel dan grafik. Pelaksanaan memperhatikan persetujuan responden, kenyamanan, keselamatan, dan kerahasiaan data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

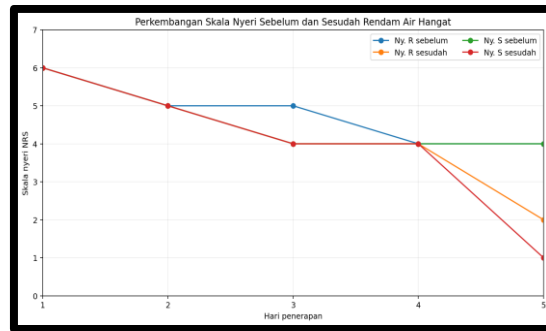
Hasil penerapan pada dua responden menunjukkan bahwa kedua responden memulai intervensi dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang). Selama lima hari, skala nyeri menurun secara bertahap. Ny. R mengalami perubahan 6→5→5→4→4 sebelum tindakan dan 6→5→4→4→2 sesudah tindakan. Ny. S mengalami perubahan 6→5→4→4→4 sebelum tindakan dan 6→5→4→4→1 sesudah tindakan. Pada hari kelima, skala akhir Ny. R adalah 2 dan Ny. S adalah 1, keduanya masuk kategori nyeri ringan.

Tabel 1. Perkembangan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan Rendam Air Hangat

Hari	Ny. R (Sebelum → Sesudah)	Ny. S (Sebelum → Sesudah)
1	6 → 6	6 → 6
2	5 → 5	5 → 5
3	5 → 4	4 → 4
4	4 → 4	4 → 4
5	4 → 2	4 → 1

Sumber: Data primer tahun 2026

Tabel menunjukkan bahwa pada hari pertama dan kedua belum terdapat selisih antara skor sebelum dan sesudah tindakan. Perubahan mulai tampak pada hari ketiga pada Ny. R, sedangkan Ny. S mencapai skor akhir 1 pada hari kelima. Secara keseluruhan, Ny. R mengalami penurunan 4 poin dari 6 menjadi 2, sedangkan Ny. S mengalami penurunan 5 poin dari 6 menjadi 1. Skala 0 berarti tidak nyeri, 1–3 nyeri ringan, 4–6 nyeri sedang, dan 7–10 nyeri berat.



Gambar 1. Perkembangan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan Rendam Air Hangat

Grafik memperlihatkan penurunan skor nyeri yang lebih nyata pada pengukuran sesudah tindakan, terutama pada hari kelima.

Pembahasan

Kedua responden memulai penerapan dengan skala nyeri 6 yang termasuk nyeri sedang. Pada hari pertama dan kedua, skor sebelum dan sesudah tindakan pada masing-masing responden masih sama. Perubahan mulai terlihat pada hari ketiga pada Ny. R, dari 5 menjadi 4, sedangkan Ny. S pada hari tersebut tetap 4. Pada hari kelima, Ny. R mengalami penurunan dari 4 menjadi 2 dan Ny. S dari 4 menjadi 1. Dengan demikian, setelah lima hari penerapan, Ny. R mengalami penurunan total 4 poin dan Ny. S 5 poin. Temuan tersebut merupakan hasil pengamatan pada dua kasus sehingga menggambarkan perubahan pada responden yang diamati. Secara fisiologis, kram kaki pada kehamilan dapat berkaitan dengan perubahan beban muskuloskeletal, gangguan sirkulasi vena, kelelahan otot, dan perubahan keseimbangan elektrolit. Terapi rendam air hangat bekerja melalui paparan panas pada kaki yang dapat memicu vasodilatasi dan meningkatkan sirkulasi perifer. Peningkatan aliran darah dan relaksasi jaringan otot dapat membantu menurunkan ketegangan serta persepsi nyeri. Mekanisme ini sesuai dengan uraian dalam skripsi yang mengaitkan rendam air hangat dengan peningkatan perfusi jaringan, relaksasi otot, dan pengurangan akumulasi metabolit pada otot (Widiastuti & Surati, 2021; Indri & Mursudarinah, 2025). Hasil penerapan ini sejalan dengan Hutagaol et al. (2022) yang menemukan penurunan nyeri setelah teknik relaksasi rendam air hangat dan dengan Lestari (2024) yang melaporkan penurunan intensitas kram pada ibu hamil trimester III setelah rendam kaki air hangat. Anggeni et al. (2025) juga melaporkan perkembangan penurunan skala nyeri setelah intervensi rendam air hangat pada ibu hamil. Walaupun arah temuan konsisten, penelitian ini memiliki keterbatasan penting berupa hanya dua responden, tidak menggunakan kelompok pembanding, dan peneliti tidak menggunakan termometer air saat pelaksanaan. Selain itu, sebagian dokumentasi langkah SOP belum sistematis. Karena itu, hasil ini tepat dipandang sebagai gambaran penerapan pada dua kasus, bukan sebagai bukti yang dapat digeneralisasikan.

KESIMPULAN

Penerapan rendam air hangat selama 15 menit pada sore hari selama lima hari menunjukkan penurunan skala kram kaki pada kedua responden. Ny. R mengalami penurunan dari skala 6 menjadi 2 dan Ny. S dari skala 6 menjadi 1, sehingga keduanya berubah dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Keterbatasan penerapan adalah jumlah responden hanya dua orang, tidak ada kelompok pembanding, penggunaan termometer air belum terlaksana, dan dokumentasi sebagian tahapan SOP belum sistematis. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar, kelompok pembanding, serta parameter suhu dan dokumentasi intervensi yang lebih terstandar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggeni, U., Septriana, & Marini, Y. (2025). Pengaruh Rendam Air Hangat Terhadap Kram Kaki Ibu Hamil. Di Pmb Vitri Suzanti Palembang. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 15(2), 187–193. <https://doi.org/10.52047/jkp.v15i2.414>
- Arisman, Y., Era Liesmayani, E., Zulianti, P., Wali Pardede, D., & Sianturi, N. S. (2024). The Effect Of Giving Warm Water Immersion Therapy For Oedema Of The Legs Of Pregnant Women Third Trimester At Pratama Clinic Cahaya Lubuk Pakam. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 7(1), 46–51. <https://doi.org/10.35451/jkk.v7i1.2302>
- Dominoni, M., Moisés De La Serna, J., Internacional De La Rioja, U., Jawaher Hazza Alharbi, S., Puhakka, A., Mechsner, S., Placek, K., Lourenço Reis, J., Saccone, G., & Cagnacci, A. (2026). Superficial heat therapy in women's health. *frontiers in medicine*, 13, 1832193. <https://doi.org/10.3389/fmed.2026.1832193>
- Hutagaol, I. O., Lestari, C. K. K. F., Mujiyanti, C., & Harry, B. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Rendam Air Hangat Terhadap Nyeri Kram Kaki Pada Ibu Hamil. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 6(2), 90–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.32536/jrki.v6i2.245>
- Indri, A., & Mursudarinah, E. D. P. (2025). Penerapan Rendam Air Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Desa Bakungan Karangdowo Klaten. *Jurnal Kebidanan*, 1(2), 31. <https://doi.org/https://journal.itspku.ac.id/index.php/jk/article/view/31>
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. (Jakarta: Kemenkes Ri). <https://doi.org/https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia-2022.pdf>
- Lestari, N. K. A. D. (2024). Pengaruh Rendam Air Hangat Terhadap Nyeri Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb "Js" Bangli. *Jurnal Itekes Bali*.
- Luo, L., Zhou, K., Zhang, J., Xu, L., & Yin, W. (2021). Interventions for leg cramps in pregnancy. *Cochrane Database Of Systematic Reviews*, 2020(12). <https://doi.org/10.1002/14651858.cd010655.pub3>
- Manullang, R. S., Rahmania, S., Mentalina, F., & Karo, M. B. (2022). Efektivitas Merendam Kaki Di Air Garam Untuk Reduce The Degree Of Edema In Pregnant Women Trimester Iii. *Binawan Student Journal (Bsj)*, 4(2), 28–33. <https://doi.org/https://journal.binawan.ac.id/index.php/bsj/article/view/286>
- Marina, & Astuti, W. (2024). Efektifitas Pijat Kaki Dan Rendam Kaki Dengan Air Jahe Hangat Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Kertasari Kabupaten Karawang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(4), 87–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/jkm.v9i4.21854>
- Meilinda, D., Kumalasary, D., & Yulianti, R. (2025). Literature Review: Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Terhadap Edema Ekstremitas Bawah Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah (Jikp)*, 14(2), 38–55. <https://doi.org/https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/jikp/article/view/421>
- Nikmathul, R., Ali, H., Djunaid, U., & Adam, K. (2020). Studi Literatur: Penerapan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Oedema. Madu. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 28–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.31314/mjk.10.2.16-25.2020>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals Of Nursing: Concepts, Process, And Practice*. St. Louis: Elsevier.
- Pratiwi. (2023). Penatalaksanaan Gangguan Kenyamanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*, 12(1), 45–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.31234/jkk.v12i1.4558>

- Pratiwi, D. H., Mariyana, & Astri, Y. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Penerapan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campur Kencur Untuk Mengurangi Edema Kaki. *Jurnal Kebidanan Universitas Batam*, 14(1), 101–112.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan* (A. B. Saifuddin, T. Rachimhadhi, & G. H. Wiknjosastro, Eds.; 4TH ED.). Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. <https://opac.ut.ac.id/detail-opac?id=39170>
- Puskesmas Purwodiningratan. (2022). *Profil Wbk Puskesmas Purwodiningratan Tahun 2022*.
- Puskesmas Purwodiningratan. (2023). *Profil Puskesmas Purwodiningratan Tahun 2023*.
- Putri, N. A. M. L., Khasanah, U., & Sunarsih, T. (2024). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja : Literature Review*. 10(1), 52–58.
- Rahayu, A., Susianty, N., & Riau, M. (2025). Hubungan Rendaman Air Hangat Dengan Garam Dalam Pengurangan Bengkak Kaki Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 3(1), 196–201. <https://doi.org/https://Jurnal.Uicm.Ac.Id/Index.Php/Annajat/Article/View/231>
- Richa, A., Asmawati, & Dahrizal. (2024). Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Efektif Menurunkan Edema Kaki Fisiologis Ibu Hamil. *Jurnal Vokasi Keperawatan*, 7(1), 162–170. <https://doi.org/https://DOI.ORG/10.33369/jVK.v7I1.31245>
- Sawitry, Fitria, & Ulya, H. (2020). Manfaat Rendaman Air Hangat Dan Garam Dalam Menurunkan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Smart Kebidanan*, 7(2), 76–81. <https://doi.org/http://Stikesyahoedsmg.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Sjkb/Article/View/392>
- Suryati, E. (2024). Keefektifan Pijat Kaki Dan Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (Jp2m)*, 5(3), 685–695. <https://DOI.ORG/https://doi.org/10.33474/Jp2m.V5i3.22182>
- Umanailo, R., Umaternat, T. F., & Soleman, F. (2025). Pengaruh Rendaman Air Hangat Dicampur Minyak Cengkeh Terhadap Kram Kaki Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 13(2), 206–213. <https://doi.org/http://Jurnal.Poltekkes-Pkp.Ac.Id/Index.Php/Jukk/Article/View/952>
- Widiastuti, A., & Surati, S. (2021). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kejadian Kram Kaki Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2), 88–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/Jikp.V9i2.812>