

Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pegandon Kendal

NURSCOPE

Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah
Darmasanti, P (2018). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pegandon Kendal.
Nurscope.Jurnal Keperawatan Pemikiran Ilmiah.
4 (1). 1-10

Putri Damarsanti¹, Rina Anggraini², Setianingsih³
^{1, 2, 3}Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Kendal

Abstrak

Pendahuluan: Kecemasan selama kehamilan trimester I, II, dan III sangat mungkin terjadi, khususnya pada kehamilan trimester III yang semakin mendekati persalinan. Kecemasan dapat dikurangi dengan berpikir positif, berdoa, berbagi cerita dengan orang lain, meditasi, dan hidroterapi. Salah satu bentuk hidroterapi yaitu rendam kaki dengan air hangat. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pegandon Kendal. Penelitian ini menggunakan quasi *eksperimental time series design* tanpa kelompok pembanding. Sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 36 responden. Alat penelitian menggunakan lembar kuesioner Hamilton dan lembar observasi. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pegandon Kendal dengan *p value* $0,000 < 0,05$. Diharapkan ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dapat melakukan rendam kaki dengan air hangat sebagai alternatif terapi pada kecemasan.

Kata kunci: *Kecemasan, Kehamilan, Rendam Kaki Air Hangat*

Effect Soak Feet With Warm Water To Level Of Anxiety In Pregnant Women Trimester III Pegandon Kendal Public Health Center

Abstract

Introduction: Anxiety during pregnancy in the first, second and third trimester is very likely to occur, especially on the third trimester of pregnancy approaching labor time. Anxiety can be reduced in various ways, for instance by having positive thinking, praying, story sharing with others, meditation, and hydrotherapy. One form of hydrotherapy is soaking feet in warm water. This research aims to find out the effect of soaking feet in warm water towards the anxiety level of the third trimester pregnant women at Pegandon Community Health Centre in Kendal. This research used quasi experimental time series design without comparison group. The samples are 36 respondents were taken by purposive sampling. The instrument used is Hamilton anxiety level questionnaire sheet and observation sheet. The data is analyzed by Wilcoxon test. The result shows there are effects of soaking feet in warm water towards the the third trimester pregnant women's anxiety levels at Pegandon Community Health Centre in Kendal with $0,000 < 0,05$ p-value. The writer hopes third trimester pregnant women who experience anxiety can soaking feet in warm water as an alternative therapy for anxiety.

Keyword: *Anxiety, Pregnancy, Soaking Feet in Warm Water*

Corresponding Author

Putri Damarsanti, STIKES Kendal, Jalan Laut no 31 Kendal kode pos 51311
Email: putridamarsanti@gmail.com

PENDAHULUAN

Pasangan suami istri sangat merasa bahagia dengan adanya kehamilan (Saminem, 2009). Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin mulai dari pembuahan hingga berakhir sampai permulaan persalinan sehingga terjadi perubahan secara fisiologis maupun psikologis (Manuaba, 1998 (dalam Padila(2015))). Dalam periode kehamilan, seorang wanita akan mengalami tiga tahap. Tahap trimester I dijalani selama 12 minggu, trimester II dilalui selama 15 minggu, trimester III sebagai tahap ketiga, berlangsung selama 13 minggu (Reeder, 2011). Setiap wanita tentu menginginkan kehamilan yang sehat tanpa gangguan hingga masa bersalin. Setiap ibu hamil beresiko mengalami kematian, salah satu upaya mengurangi hal tersebut adalah dengan meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil hingga melahirkan. Target *Millenium Development Goals* pada tahun 2015 adalah peningkatan kesehatan ibu dan anak, meskipun angka kematian masih tinggi (Depkes, 2015).

Angka kematian ibu di dunia saat melahirkan ataupun setelah melahirkan masih cukup tinggi, terutama di negara-negara berkembang. Sekitar 303 ribu perempuan meninggal akibat komplikasi selama kehamilan atau setelah enam minggu melahirkan pada tahun 2015. Di Asia Timur angka kematian ibu sebesar 27 per 100 ribu kelahiran (Putri, 2015). Indonesia adalah negara berkembang dengan angka kematian ibu melahirkan yang masih tinggi. Hasil survei Riset Kesehatan Dasar 2010 menyatakan angka kematian ibu melahirkan mencapai 390 per 100 ribu kelahiran hidup (Kemenkes (2010, dalam Utami (2012))). Pada tahun 2012 angka kematian ibu di Indonesia sebesar 359 per 100 ribu kelahiran hidup (Judarwanto, 2014). Di Jawa Tengah angka kematian ibu masih tinggi, pada tahun 2012 sebesar 675 per 100 ribu kelahiran hidup, tahun 2013 sebesar 668 per 100 ribu kelahiran hidup, tahun 2014 meningkat sebesar 711 per 100 ribu kelahiran hidup, dan terjadi penurunan yang drastic pada tahun 2015 terhitung 111,16 per 100 ribu kelahiran hidup. Hal tersebut terjadi di beberapa kabupaten kota, yaitu Semarang, Pemalang, Kendal, Boyolali, Sukoharjo, Purbalingga, Blora, Wonogiri, Klaten, Kebumen, Wonosobo (Insetyonoto, 2016). Kabupaten Kendal merupakan salah satu kabupaten dengan angka kematian ibu melahirkan cukup tinggi di Jawa Tengah. Tercatat pada tahun 2010 sebesar 24 per 100 ribu kelahiran, pada tahun 2011 sebesar 27 per 100 ribu kelahiran 2012 sebesar 23 per 100 ribu kelahiran sedangkan pada tahun 2016, selama 2 bulan tercatat 2 per 100 ribu kelahiran hidup telah meninggal dunia. Penyebab kematian ibu di Kabupaten Kendal disebabkan oleh beberapa hal, yaitu preeklamsi, eklamsi, perdarahan, dan penyakit penyerta (Depkes, 2016).

Resiko kehamilan cukup membuat resah ibu hamil, meskipun diketahui dalam proses kehamilan akan terjadi perubahan-perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik tersebut berupa peningkatan hormon yang juga dapat mempengaruhi suasana hati seseorang. Perubahan psikologis sendiri seperti ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan (Padila, 2015). Kecemasan merupakan keadaan emosi tanpa objek tertentu, bingung, khawatir pada sesuatu yang terjadi dengan penyebab yang tidak pasti dan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Hal ini dipicu oleh hal yang tidak dapat diketahui dan menyertai semua hal dan pengalaman baru, seperti masuk sekolah, memulai rumah tangga baru, memulai pekerjaan baru, atau melahirkan anak. Karakteristik ansietas ini yang membedakan dari rasa takut (Stuart, 2015; Mayasari, 2011). Perasaan cemas selama kehamilan dapat menimbulkan dampak fisik maupun psikis ibu hamil dan janin. Untuk mengurangi dampak tersebut dapat dilakukan beberapa cara seperti berpikir positif, berdo'a, berbagi cerita, meditasi dan hidroterapi (Akmal (2010); Detiana (2010); Widyastuti (2014)).

Hidroterapi merupakan pengobatan ilmiah dengan menggunakan air untuk menyembuhkan dan mengurangi nyeri serta berbagai penyakit ringan melalui cara yang berbeda. Hidroterapi digunakan untuk berbagai penyakit, seperti pemulihan vitalitas tubuh, meredakan nyeri pada

osteoarthritis (nyeri sendi) (Amal, 2010). Salah satu bentuk hidroterapi yaitu rendam kaki menggunakan air hangat. Rendam kaki air hangat merupakan kondisi kaki yang kontak langsung dengan air hangat. Rendam kaki air hangat dilakukan pada suhu 38^o- 39^oC . Akmal (2010) menjelaskan tentang prinsip dasar merendam kaki dengan air hangat dapat mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah menjadi lancar sehingga otot dapat berelaksasi. Banyak kegunaan rendam kaki dengan air hangat bagi kesehatan. Penelitian oleh Santoso (2015) bahwa rendam kaki dengan air hangat mampu menurunkan tekanan darah. Penelitian terkait dilakukan oleh Pratika (2012) bahwa dengan merendam kaki menggunakan air hangat dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian lain dilakukan Utami (2015) pada lansia yang mengalami insomnia. Suandika (2015) juga menyatakan bahwa merendam kaki dengan air hangat mampu meningkatkan sirkulasi perifer yang dilihat dari nilai ABI (*Ankle Brachial Index*).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Juli-September. Didapatkan hasil 2 dari 3 ibu hamil yang dijumpai saat melaksanakan tugas OSOC (*One Student One Client*) mengalami kekhawatiran akan kehamilannya dan persalinannya karena termasuk dalam kehamilan beresiko. Ibu hamil juga menjelaskan terkadang mengalami gangguan tidur, sering terpikir mengenai kondisi janin yang ada dalam kandungan. Hal ini diperkuat oleh hasil studi pendahuluan pada tanggal 4 Oktober 2016 di Puskesmas Pegandon dengan hasil 6 dari 10 ibu hamil trimester III yang memeriksakan kandungan ke Puskesmas mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan baru pertama kali hamil, kapan persalinan akan terjadi, bagaimana proses persalinan yang akan dilalui, kemungkinan persalinan dengan operasi.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada beda antara tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan intervensi rendam kaki dengan air hangat?. Berdasarkan beberapa penjelasan diatas maka peneliti ingin mengetahui pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat kepada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain yang digunakan adalah *quasi eksperimental time series design* tanpa kelompok pembanding. *Quasi eksperimental time series design* merupakan rancangan penelitian menggunakan *pre-test* dan *post-test* secara berulang (Setiadi, 2007). Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pegandon Kendal pada Januari 2017. Sampel yang digunakan adalah ibu hamil trimester III yang memeriksakan kandungannya ke Puskesmas Pegandon Kendal, berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Pegandon Kendal, dan mengalami kecemasan ringan hingga sedang. Ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden sejumlah 36 orang.

Pengukuran tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menggunakan alat ukur skala kecemasan Hamilton (HRS-A). Terdiri dari 14 kelompok gejala, masing-masing kelompok gejala memiliki skor 0-4 yang artinya nilai 0= tidak ada gejala kecemasan, nilai 1= ringan (memiliki satu dari gejala yang ada), nilai 2= sedang (memiliki dua dari gejala yang ada), nilai 3= berat (memiliki tiga dari gejala yang ada), nilai 4= ketidakmampuan menyeluruh dan berat (memiliki seluruh gejala yang ada). Masing-masing nilai dari 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan sehingga diketahui tingkat kecemasan seseorang dengan nilai <14= tidak cemas, 14-20= cemas ringan, 21-27= cemas sedang, 28-41= cemas berat, 42-56= cemas sangat berat (Videbeck, 2012). Data tingkat kecemasan diperoleh dengan cara mengkaji kecemasan responden sebelum dan setelah tindakan rendam kaki dengan air hangat.

Variabel pada penelitian ini meliputi variabel independen yaitu rendam kaki dengan air hangat, dan variabel dependen yaitu tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Variabel-variabel tersebut akan dianalisa secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi setiap variabel dan data juga dianalisa secara bivariat menggunakan *Wilcoxon Match Pair Test*.

HASIL

Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini didapatkan dari 36 responden dengan usia terendah pada 20 tahun dan usia tertinggi 40 tahun. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, pendidikan dan graviditas dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden (N=36)

Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Pekerjaan:		
Ibu rumah tangga	28	77,8
Petani	6	16,7
Guru	0	0
Karyawan swasta	2	5,6
PNS	0	0
Total	36	100
Pendidikan:		
SD	8	22,2
SMP	17	47,2
SMA	11	30,6
Perguruan tinggi	0	0
Total	36	100
Graviditas:		
Primigravida	16	44,4
Multigravida	20	55,6
Total	36	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dari 36 responden mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga sebesar 77,8%. Mayoritas responden mempuh pendidikan SMP (47,2%). 20 responden berada pada kehamilan multigravida.

Analisa Bivariat

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Dilakukan Rendam Kaki dengan Air Hangat di Puskesmas Pegandon Kendal (N=36)

Tingkat kecemasan	Sebelum Tindakan		Setelah Tindakan		P Value
	Frekuensi (N)	Presentase (%)	Frekuensi (N)	Presentase (%)	
Tidak cemas	0	0	24	66,67	0,000
Cemas ringan	18	50	12	33,33	
Cemas sedang	18	50	0	0	
Total	36	100	36	100	

Dari analisa uji statistik *wilcoxon match pair test* didapatkan dari 18 responden yang mengalami kecemasan sedang 12 responden menjadi cemas ringan, 6 responden tidak cemas. Sedangkan 18 responden mengalami kecemasan ringan, seluruhnya menjadi tidak cemas. Responden yang tidak cemas sejumlah 24 responden. Sehingga dapat dilihat adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum dan setelah perlakuan dengan *p value* $0,000 < 0,05$. H_0 diterima artinya ada beda

sebelum dan setelah pemberian rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pegandon Kendal.

PEMBAHASAN

Usia responden

Berdasarkan data primer penelitian didapatkan berada pada rentang usia 20-40 tahun. Hasil RISKESDAS (2013) menunjukkan wanita berusia 36-47 sejumlah 8.484 responden, ini lebih besar dibandingkan rentang usia 24-35 tahun sejumlah 7.831 responden. Anjuran pemerintah kepada pasangan usia subur melahirkan pada usia 20-35 tahun karena angka morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi yang terjadi akibat kehamilan dan persalinan paling rendah (BKKBN, 2008).

Pekerjaan responden

Hampir seluruh responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (77,8%), 16,7% responden bekerja sebagai petani, 5,6% responden bekerja sebagai karyawan swasta. Pekerjaan menentukan media interaksi sosial yang berfungsi sebagai bagian coping adaptif ibu. Informasi yang variatif dan berorientasi kesehatan lebih mudah didapatkan pada pekerja disektor formal dibanding nonformal (Widyastuti, 2005).

Pendidikan responden

Mayoritas responden menempuh pendidikan SMP (47,2%), 30,6% responden menempuh pendidikan SMA, 22,2% responden menempuh pendidikan SD. Pada umumnya pendidikan berguna dalam merubah beberapa pola diantaranya berpikir, bertingkah laku dan mengambil keputusan (Notoatmodjo, 2000 dalam Lutfu & Maluya, 2008). Penerimaan dan pemahaman informasi yang diterima seseorang yang berpendidikan tinggi lebih baik dibandingkan seseorang yang berpendidikan rendah (Notoatmodjo, 2007).

Graviditas responden

Mayoritas responden berada pada kehamilan multigravida (55,6%), 44,4% responden berada pada kehamilan primigravida. Hal ini sesuai dengan penelitian Hidayat (2014) dengan hasil mayoritas jumlah ibu hamil berada pada gravida ke-2 sebesar 60,9%, gravida ke-3 sebesar 13%, dan primigravida sebesar 26,1%.

Kecemasan sebelum tindakan

Responden yang mengalami kecemasan ringan sebesar 50% dan 50% responden mengalami kecemasan sedang. Hidayati (2014) menjelaskan beberapa hal yang menjadi penyebab kecemasan ibu hamil diusia >35 tahun yaitu bayangan proses persalinan, khawatir tentang kondisi kesehatannya dan bayangan tentang kemungkinan terjadinya keguguran, bayi yang lahir tidak sempurna, bayi lahir prematur dan bahkan melahirkan bayi kembar.

Responden cenderung mengalami kecemasan pada kehamilan primigravida dibandingkan kehamilan multigravida. 16 responden primigravida, 15 diantaranya mengalami kecemasan sedang, dan 1 lainnya mengalami kecemasan ringan. Penelitian oleh Handayani (2010) menjelaskan ibu hamil primipara mengalami kecemasan sedang saat akan menghadapi persalinan, sedangkan ibu multipara mengalami kecemasan ringan saat akan menghadapi persalinan. Pieter (2011) menjelaskan perubahan emosional akan terjadi pada bulan terakhir kehamilan karena semakin mendekati persalinan.

Mayoritas responden yang mengalami kecemasan sedang menempuh pendidikan hingga tingkat SMP dan SMA. 12 responden yang menempuh pendidikan SMP, 11 responden mengalami kecemasan sedang. 11 responden yang menempuh pendidikan SMA mayoritas mengalami

kecemasan sedang. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Laili (2010) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan tidak berhubungan dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III menjelang persalinan. Meskipun demikian Lexshimi, *et al* (2007) yang menyatakan bahwa hal-hal yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil adalah karena kurangnya informasi tentang hal-hal seputar kehamilan dan proses persalinannya.

Kecemasan setelah tindakan

Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan perlakuan sebanyak tiga kali, responden mengalami penurunan tingkat kecemasan. Kedelapanbelas responden yang mengalami kecemasan ringan, seluruhnya menjadi tidak cemas sedangkan 18 responden yang mengalami kecemasan sedang, 12 responden menjadi cemas ringan, dan 6 lainnya menjadi tidak cemas.

Kecemasan yang timbul selama kehamilan dapat disebabkan karena adanya pikiran-pikiran negatif yang terus berkembang. Tingkat pernafasan semakin cepat pada saat rasa cemas muncul, hal ini disebabkan respon cemas yang diterima otak memutuskan *fight or flight*. Akibatnya suplai oksigen bagi jaringan tubuh meningkat sehingga terjadi ketidakseimbangan jumlah O₂ dan CO₂ didalam otak. Hal tersebut menyebabkan tubuh menjadi gemetar, susah bernafas, lemah, gangguan penglihatan, meningkatnya kekuatan otot, pegal pada area leher dan kepala, nyeri dada (Videbeck, 2012).

Guyton (2007) menjelaskan rasa hangat yang langsung menyentuh kulit kaki yang terdapat banyak pembuluh darah dan syaraf terutama dikulit flexus venous dari rangkaian ini stimulasi diteruskan ke kornu posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, dari sini diteruskan ke lamina, I, II, III radiksdorsalis, selanjutnya ke ventro basal thalamus dan masuk ke batang otak tepatnya didaerah rafe bagian bawah pons dan medulla disinilah terjadi *efek soparifik* (ingin tidur), sehingga orang yang melaksanakan rendam kaki dengan air hangat akan menjadi lebih rileks. Meskipun demikian Magrifoh (2011, dalam kutipan Handayani 2015) menjelaskan terdapat beberapa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan yaitu ekonomi, pengetahuan, pengalaman, psikologi, , dukungan keluarga serta suami.

Pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III

Dari analisa data tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon match pair test* didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan intervensi rendam kaki dengan air hangat. Hasil penelitian Santoso (2015) tentang manfaat dari rendam kaki dengan air hangat yaitu menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Utami (2015) menguraikan manfaat lain dari rendam kaki dengan air hangat melalui penelitiannya yaitu membantu mengatasi masalah insomnia. Intan (2010) menjelaskan panas pada fisioterapi dipergunakan untuk meningkatkan aliran darah kulit dengan jalan melebarkan pembuluh darah yang dapat meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi pada jaringan. Panas juga meningkatkan elastisitas otot sehingga dapat menguraikan kekakuan otot.

Prinsip terapi kaki direndam air hangat melalui konduksi yaitu terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga menyebabkan pembuluh darah menjadi lebar dan ketegangan otot menurun maka peredaran darah lancar. Hal ini mempengaruhi tekanan arteri oleh baroreseptor pada sinus kortikus dan arkus aorta yang akan menyampaikan impuls yang dibawa serabut saraf yang membawa isyarat dari semua bagian tubuh untuk menginformasikan kepada otak perihal tekanan darah, volume darah dan kebutuhan khusus semua organ ke pusat saraf simpatis dan medulla. Tekanan sistolik akan berespon, otot ventrikel yang meregang akan merangsang ventrikel untuk segera berkontraksi. Saat awal kontraksi, katup aorta dan katup semilunar belum

terbuka. Katup aorta akan terbuka saat tekanan di dalam ventrikel melebihi tekanan katup aorta. Adanya pelebaran pembuluh darah, aliran darah akan lancar sehingga mudah mendorong darah masuk ke jantung dan menurunkan tekanan sistoliknya. Keadaan relaksasi ventrikular isovolemik menyebabkan tekanan di dalam ventrikel turun drastis sehingga berdampak aliran darah semakin lancar maka hasil akhirnya tekanan diastolik akan turun (Perry & Potter, 2010).

Responden yang mengalami kecemasan sedang maupun kecemasan ringan, sebelum diberikan tindakan rendam kaki dengan air hangat ditemukan tanda kecemasan seperti merasa kedutan, merasa kaku otot, berdebar-debar, sulit tidur, tidur tidak memuaskan, kurang menikmati hobi, merasa khawatir, tidak dapat berkonsentrasi, iritabilitas, berkeringat, wajah memerah dan peningkatan tekanan darah. Bobak (2005, dalam kutipan Utami (2012)) menguraikan faktor psikologis yang menjadi penyebab kecemasan seorang wanita berkaitan dengan kesiapan seorang wanita terhadap kehamilannya termasuk perubahan fisik dan mental.

Responden juga mengalami gejala kardiovaskuler, gejala pernafasan, dan gejala gastrointertinal sebagai gejala yang menunjukkan kecemasan baik pada tingkat kecemasan ringan maupun sedang. Setelah diberikan rendam kaki dengan air hangat, gejala tersebut menjadi berkurang dan sebagian sudah tidak merasakannya. Kecemasan juga dipengaruhi oleh hormon kortisol dan serotonin. Hormon yang mengatur tingkat stres dalam pikiran dan tubuh seseorang disebut hormon kortisol. Saat tubuh dalam keadaan bahaya atau membingungkan, hipotalamus akan memproduksi sejumlah hormon pengatur hipotalamik yang dikirimkan menuju kelenjar pituitari dibawah hipotalamus. Hormon hipotalamus akan mengatur sekresi hormon yang dihasilkan oleh lobus anterior dalam kelenjar hipofisis atau kelenjar pituitari yaitu hormon adrenokortikotropik (ACTH). Ketika kelenjar pituitari distimulasi, maka ACTH akan disekresikan ke dalam darah untuk dibawa ke kelenjar endokrin lain, termasuk ke korteks adrenal. Kemudian kelenjar ini terstimulasi untuk mensekresi hormon-hormon spesifik seperti kortisol, yang dibawa oleh darah menuju reseptor hormon didalam atau pada sel jaringan target. Kemudian masuk aliran darah, detak jantung semakin cepat, kadar oksigen dalam otak meningkat, serta melepas energi dari lemak dan glukosa tubuh. Kondisi sedang stress secara berlebih, hormon kortisol akan bertambah, dan ini akan menyebabkan kelelahan (Wibowo (2015) & Thenawijaya (2010)).

Hormon serotonin adalah hormon yang mempengaruhi perasaan nyaman dan optimis, relaks, perasaan segar, kemampuan berkonsentrasi dan fokus perhatian, peningkatan nafsu makan, dan keinginan seksual. Produksi serotonin yang rendah dapat memicu perasaan tertekan, sulit tidur, sulit berkonsentrasi. Gejala tersebut sering teramati dari munculnya gangguan kardiovaskuler, seperti berdebar-debar, sesak nafas, gangguan makan, gangguan tidur, hingga gangguan seks (Siregar, 2007). Tanda dan gejala diatas sesuai dengan item penilaian skala kecemasan Hamilton yaitu mood cemas, ketegangan, rasa takut, insomnia, intelektual kognitif, mood tertekan, somatik (muskular), somatik (sensori), gejala kardiovaskuler, gejala pernafasan, gejala gastrointestinal, gejala genitourinaria, gejala otonom, perilaku saat wawancara.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan rendam kaki dengan air hangat dapat menurunkan tingkat kecemasan pada tingkat kecemasan ringan dan sedang yang dialami ibu hamil pada trimester III, dilihat dari penurunan atau berkurangnya respon tubuh terhadap kecemasan. Hal ini dikarenakan tindakan tersebut dilakukan berulang dan teratur sebanyak tiga kali dalam kurun waktu 2 hari pada setiap tindakan, sehingga manfaat dari rendam kaki dengan air hangat dapat langsung diketahui dan dirasakan oleh responden.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Mayoritas responden berusia lebih dari 31 tahun dengan pekerjaan paling banyak sebagai ibu rumah tangga sebesar 77,8%. Responden menempuh pendidikan hingga bangku SMP sebesar 47,2%. Sebagian besar responden berada pada kehamilan multigravida sebesar 55,6%. Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan tindakan mengalami kecemasan ringan 50% dan kecemasan sedang 50%. Tingkat kecemasan responden setelah diberikan tindakan 66,67% tidak mengalami kecemasan dan 33,33% mengalami kecemasan ringan. Rendam kaki dengan air hangat dapat menurunkan tingkat kecemasan pada tingkat kecemasan ringan dan sedang, dilihat dari penurunan atau berkurangnya respon tubuh terhadap kecemasan sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan *p value* 0,000.

Saran

Hasil studi diharapkan dapat dijadikan sumber informasi bagi Puskesmas dalam melaksanakan kegiatan promotif dan preventif terkait kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III.

KEPUSTAKAAN

Akmal, M., dkk.(2010).*Ensiklopedia Kesehatan*.Yogyakarta:Ar-Razz Media

Anonim. (2012). *Profil Kesehatan Kabupaten Kendal Tahun 2012*.
<http://www.depkes.go.id/diunduh> pada 8 November 2016

BKKBN. (2008). *Pendewasaan Usia Perkawinan Dan Hak-Hak Reproduksi Bagi Remaja Indonesia*.
Deputi Bidang Keluarga Berencana Dan Kesehatan Reproduksi. BKKBN. Jakarta.
[http://lip4.bkkbn.go.id/file.php/1/moddata/forum/1/30/PENDEWASAAN_USIA PERKAWINAN.docx](http://lip4.bkkbn.go.id/file.php/1/moddata/forum/1/30/PENDEWASAAN_USIA_PERKAWINAN.docx) diunduh pada 17 Februari 2017

Guyton, A.C., & Hall, J.E. (2007). *Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC

Detiana, P. (2010). *Hamil Aman Dan Nyaman Diatas 30 Tahun*. Yogyakarta: Pressindo

Handayani, R. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012. *Ners Jurnal Keperawatan*. 1907-686X, II(1)

Hidayat, S., & Sumarni, S. (2014). Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Jurnal Kesehatan*

Hidayati, D.S. (2014). Latar Belakang Psikologis Kecemasan Ibu Hamil Usia 35 Tahun Keatas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.*, 2.(2).2301-8267

Intan, A. (2010). *Dasar-Dasar Fisioterapi Pada Cidera Olahraga*. Yogyakarta: UNY

Insetyonoto. (2016). *Angka Kematian Ibu Melahirkan Dan Bayi Di Jateng Masih Cukup Tinggi*.
<http://m.semarangpos.com/> diunduh pada 8 Oktober 2016

Laili, R. (2010). Hubungan Usia, Tingkat Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Pada Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III DI Poliklinik

Kebidanan RSUP M.Jamil Padang Tahun 2009. *Jurnal Penelitian Padang*. Universitas Andalas

Lutfi, U., & Maluya, A. (2008). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien Dalam Tindakan Kemoterapi Di Rumah Sakit DR Moewardi Surakarta. *Berita Ilmu Keperawatan*. 1979-2697, 1(4)

Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta

Potter&Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan Ed 7 Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika

Pieter, H.Z., & Namora, L.L. (2011). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta: Kharisma Putra Utama

Pratika, M.I.(2012). Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bendungan Kecamatan Kraton Pasuruanvol. 4(2). *Jurnal Keperawatan Medika Majapahit*

Putri, W.D. (2015). *Angka Kematian Ibu Di Dunia Turun Hampir 50%*. <http://m.republika.co.id> di unduh pada tanggal 2 November 2016

Reeder., Martin., Griffin, K. (2011). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi Dan Keluarga* ed (8) vol (1). Jakarta: EGC

RISKESDAS. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun2013 Tentang Kehamilan*

Saminem. (2009). *Kehamilan Normal Seri Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC

Santoso, D.A.(2015). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Khatulistiwa Kota Pontianak. *Skripsi*. Dipublikasikan

Setiadi. (2007). *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Siregar, A.H. (2007). *Good Mood Food*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Thenawijaya, M. (2010). *Dasar – Dasar Biokimia*. Jakarta: Erlangga

Utami, P.S.(2012). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pasien Primigravida Dan Multigravida Pada Kehamilan Trimester Ketiga. *Skripsi*. Dipublikasikan

Videbeck, S.L. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta:EGC

Wibowo, A. (2015). Hormon, Pengaruhi Stress Hingga Gairah. *Artikel Kesehatan*

Widyastuti, P. (2014). *Manajemen Stress*. Jakarta: EGC