



Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Pre Operasi *Sectio Caesarea* (Ruang Galdiol RSUD Dr. Tjitrowardojo Purworejo)

Wulandari^{1*}, Despita Pramesti², Mulyanti³

¹⁻² Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Brawijaya No.99, Jadan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55184

Korespondensi penulis: 240301178@almaata.ac.id

Abstract. *Anxiety is an emotional state characterized by feelings of discomfort, such as restlessness, worry, or fear of events that have not yet occurred. This condition is often experienced by pregnant women who are about to undergo labor, especially if confronted with an emergency cesarean section (CS). High anxiety can negatively impact the mother's physical and psychological condition, as well as affect the labor process. This study aims to determine the effectiveness of warm water foot soak therapy as a form of non-pharmacological intervention in reducing anxiety levels in pregnant women who will undergo cesarean section. This study used a case study design with a residential care approach. The study subjects consisted of two patients in the Gladiol Ward of Dr. Tjitrowardojo Purworejo Regional Hospital who experienced damage problems in the form of anxiety. The intervention provided was warm water foot soak therapy twice daily for two consecutive days. Data collection was carried out through interviews, observation, physical examinations, medical record studies, and filling out the Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) questionnaire. The results showed that this therapy was able to reduce anxiety levels in both patients. The first patient showed a decrease from moderate anxiety (score 16) to mild anxiety (score 12), while the second patient experienced a decrease from severe anxiety (score 21) to moderate anxiety (score 17). Thus, warm foot soak therapy has been shown to be effective in reducing pre-CES anxiety and can be considered a safe and simple treatment intervention.*

Keywords: *Anxiety, Pregnant Women, Preoperative Cesarean Section, Foot Soak Therapy, Therapy.*

Abstrak. Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman seperti gelisah, khawatir, atau takut terhadap kejadian yang belum terjadi. Kondisi ini kerap dialami oleh ibu hamil yang akan menjalani proses persalinan, khususnya jika dihadapkan pada tindakan operasi *sectio caesarea* (SC) secara darurat. Kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu, serta mempengaruhi proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi rendam kaki air hangat sebagai salah satu bentuk intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang akan menjalani operasi SC. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subjek penelitian terdiri dari dua pasien di Ruang Gladiol RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo yang mengalami masalah keperawatan berupa ansietas (kecemasan). Intervensi yang diberikan adalah terapi rendam kaki air hangat yang dilakukan dua kali sehari selama dua hari berturut-turut. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, studi rekam medis, serta pengisian kuesioner *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS). Hasil menunjukkan bahwa terapi ini mampu menurunkan tingkat kecemasan pada kedua pasien. Pasien pertama menunjukkan penurunan dari kecemasan sedang (skor 16) menjadi ringan (skor 12), sedangkan pasien kedua mengalami penurunan dari kecemasan berat (skor 21) menjadi sedang (skor 17). Dengan demikian, terapi rendam kaki air hangat terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pra operasi SC dan dapat dijadikan salah satu pilihan intervensi keperawatan yang aman dan sederhana.

Kata Kunci: Kecemasan, Ibu Hamil, Pre Operasi *Sectio Caesarea*, Terapi Rendam Kaki, Terapi.

1. LATAR BELAKANG

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman seperti gelisah, khawatir, atau takut terhadap sesuatu yang belum terjadi atau belum pasti. Ini adalah reaksi alami tubuh terhadap stres atau situasi yang dianggap mengancam. Kecemasan bisa muncul dalam berbagai situasi, seperti menjalani prosedur medis seperti operasi. Dalam kadar ringan, kecemasan bisa membantu

seseorang lebih waspada, tetapi jika berlebihan, bisa mengganggu pikiran dan aktivitas sehari-hari (Apriliana et al., 2023). Kecemasan tersebut paling sering muncul ketika ibu hamil akan menghadapi proses persalinan, terlebih apabila ibu hamil harus menjalani tindakan operasi sectio caesarea (SC) untuk membantu proses persalinan secara darurat (Kristiani et al., 2024).

Sectio Caesarea (SC) merupakan tindakan medis yang diperlukan untuk membantu persalinan dengan indikasi tertentu, baik akibat masalah kesehatan ibu atau kondisi janin. Persalinan Sectio Caesarea (SC) dilakukan ketika persalinan normal tidak bisa dilakukan lagi. Menjelang tindakan operasi sesar (SC), banyak ibu hamil yang merasa cemas. Perasaan takut terhadap prosedur operasi, kekhawatiran akan keselamatan bayi, serta ketidakpastian tentang proses pemulihan sering kali menjadi penyebab utama kecemasan (Kristiani et al., 2024).

Kecemasan pada saat pre operasi *Sectio Caesarea* (SC) pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang penting untuk diperhatikan. Kecemasan ini tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis ibu, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi fisik, seperti tekanan darah, detak jantung, dan respon tubuh terhadap anestesi atau prosedur operasi. (Susanti & Utama, 2022) Selain itu, tingkat kecemasan yang tinggi sebelum operasi dapat memengaruhi proses penyembuhan pasca operasi dan bahkan berdampak pada ikatan awal antara ibu dan bayi. kecemasan pre operasi sesar perlu ditangani dengan baik melalui edukasi, dukungan emosional, serta komunikasi yang efektif antara ibu dan tenaga medis (Ratna Sari et al., 2023)

Data *World Health Organization* WHO tahun 2019 menunjukkan sekitar 8-10% ibu hamil mengalami kecemasan, meningkat menjadi 13% menjelang persalinan. Kecemasan ini berpotensi menyebabkan depresi pada ibu hamil dan berdampak buruk pada janin. Negara berkembang seperti Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe memiliki risiko tinggi gangguan psikologis pada ibu hamil (15,6%) dan pasca persalinan (19,8%). (Womersley & Alderson, 2024)

Menurut data Kemenkes RI Angka kejadian kecemasan menghadapi persalinan di Indonesia pada tahun 2022 menunjukkan sebesar 107 juta orang ibu hamil 28,7% dari 373 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan. Populasi ibu di pulau Jawa pada tahun 2019 terdapat 67.976 ibu hamil, sedangkan yang mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi persalinan yaitu 35.587 orang atau 52,3%. (Mutmainah, 2024)

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non farmakologis di mana pada tindakan non farmakologis dapat diterapkan terapi rendam kaki air hangat. Terapi rendam kaki air hangat merupakan salah satu metode relaksasi non-

farmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan. Terapi ini terbukti efektif dalam membantu meredakan kecemasan, termasuk pada ibu hamil yang akan menjalani tindakan operasi, seperti operasi sesar (Apriliana et al., 2023) Terapi rendam kaki air hangat bertujuan memberikan efek hangat dan menenangkan melalui perendaman kaki, terapi ini mampu merangsang sistem saraf parasimpatis, meningkatkan aliran darah, serta memicu pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan rileks. Hal ini menjadikan terapi rendam kaki air hangat sebagai intervensi suportif yang tepat untuk mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan kesiapan mental ibu hamil sebelum menjalani prosedur operatif (Sandi et al., 2024).

Terapi yang dapat di terapkan untuk pasien pre operasi *Sectio Caesarea* (SC) yang mengalami kecemasan Salah satu metode yang dapat digunakan adalah teknik rendam kaki air hangat, yaitu terapi sederhana yang bertujuan untuk memberikan efek relaksasi fisik dan psikologis. Air hangat membantu melancarkan sirkulasi darah, menenangkan sistem saraf, serta meningkatkan rasa nyaman dan tenang. Terapi ini juga diketahui dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang membantu menurunkan tingkat kecemasan. Penerapan terapi rendam kaki air hangat pada pasien pre-operasi SC dinilai bermanfaat karena selain mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan relatif aman, terapi ini mampu menurunkan respon stres serta mendukung stabilitas kondisi pasien sebelum menjalani prosedur pembedahan (Damarsanti et al., 2018)

Hasil wawancara pada ke 2 pasien mengatakan bahwa penatalaksanaan kecemasan selama ini, ke 2 pasien hanya melakukan intervensi non farmakologis seperti Tarik nafas dalam untuk mengurangi kecemasan. Ke 2 pasien juga menyatakan bahwa baru pertama kali mendengar tentang terapi rendam kaki air hangat sebagai bagian dari penatalaksanaan kecemasan.

2. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah Ners ini adalah menggunakan rancangan penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus. Subjek dalam penelitian ini menggunakan 2 responden ibu hamil pre operasi sc dengan gangguan kecemasan yang menjalani perawatan di ruang Gladiol RSUD dr.Tjitrowardojo Purworejo. Instrument pengumpulan data yang digunakan adalah format asuhan keperawatan yang terdiri dari pengkajian, analisa data, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi. Untuk mengukur

tingkat kecemasan pada pasien, peneliti menggunakan alat ukur berupa kuesioner *APAIS* (*Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale*) (Perdana et al., 2020)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Telah dilakukan pengkajian pada 2 pasien pre operasi sc sebagai berikut, data subjektif yaitu pasien 1 mengatakan mulai mengalami cemas sejak pagi hari sebelum masuk rumah sakit, disertai keluhan lemas dan pusing dan tekanan darah pasien tinggi 148/80, Riwayat kehamilan sc 1 kali, G2P1A0 umur kehamilan 37 minggu. Data objektif menunjukkan bahwa pasien tampak berbaring dan sedikit tegang. Hasil tanda vital menunjukkan pas dilakukan pengkajian di ruang gladiol TD: 148/80 N: 68 x/menit RR 24x/menit, , SPO2 99%, dan suhu 36,5°C. dan pasien 2 mengatakan cemas saat dirinya tau bahwa harus dilakukan Tindakan operasi pada pasien. Riwayat kehamilan pasien G0P1A0 Data objektif menunjukkan bahwa pasien tampak cemas dan gelisa. Hasil tanda vital menunjukkan pas dilakukan pengkajian TD:142/96, N:86x/menit, RR:20x/menit SOP2 98, dan suhu 36,2.

Pasien dengan gangguan kecemasan, dan dirawat di Bangsal gladiol RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo. Perawat memberikan terapi rendam kaki air hangat. Pada hari pertama, pasien 1, kecemasan menurun dari cemas sedang 16 menjadi 14 cemas sedang setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat. Pada hari kedua, kecemasan menurun dari 14 cemas sedang menjadi 12 cemas ringan. Pasien 2 pada hari pertama dari cemas berat 21 setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat, menjadi cemas sedang 19, pada hari ke 2 kecemasan menurun dari 19 cemas berat, menjadi 17 cemas sedang.

Ke 2 Pasien tampak lebih nyaman dan rileks dan tidak lagi mengeluhkan cemas yang berlebihan. pasien juga mengatakan bahwa pasien sudah mulai tenang dan nyaman dan bisa tidur lebih nyenyak dibanding hari sebelumnya. Pada tanggal 10 Mei 2025, akan dilakukan tindakan SC pada pasien 1 dan pasien 2 pada tanggal 8 mei 2025, perawat menandakan pada ke 2 pasien dan menilai bahwa kecemasan pada pasien sudah berkurang. Pasien dinyatakan stabil dan lebih rileks dari sebelumnya, dengan anjuran untuk tetap melanjutkan terapi rendam kaki air hangat Ketika pasien merasakan cemas di rumah sakit maupun dirumah yang telah diajarkan oleh perawat selama dirawat.

Diagnosa Keperawatan

Penetapan diagnosis keperawatan dilakukan melalui analisis menyeluruh terhadap data yang diperoleh selama proses pengkajian. Data ini terdiri dari dua jenis: data subjektif, yang

mencakup informasi yang disampaikan oleh pasien atau keluarganya mengenai kondisi kesehatan, dan data objektif, yang diperoleh melalui observasi langsung serta hasil pemeriksaan fisik oleh perawat. Kedua jenis data ini kemudian dianalisis secara sistematis untuk merumuskan diagnosis keperawatan yang akurat, yang selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan perencanaan dan pelaksanaan intervensi keperawatan.

Tabel 1. Kuesioner APAIS (Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale)

| No. | Pernyataan | Sangat tidak setuju | Tidak setuju | Ragu-ragu | Setuju | Sangat setuju |
|-----|---|---------------------|--------------|-----------|--------|---------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Saya takut dibius | | | | | |
| 2 | Saya terus menerus memikirkan tentang pembiusan | | | | | |
| 3 | Saya ingin tau sebanyak mungkin tentang pembiusan | | | | | |
| 4 | Saya takut dioperasi | | | | | |
| 5 | Saya terus menerus memikirkan operasi | | | | | |
| 6 | Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang operasi | | | | | |

Kriteria penilaian Tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan kuesioner APAIS (Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale)

- Skor 0-6: tidak cemas/normal
- Skor 7-12: cemas ringan
- Skor 13-18: cemas sedang
- Skor 19-24: cemas berat
- Skor 25-30: panik

Tabel 2. Hasil Kuesioner APAIS (Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale) sebelum dan setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat.

| Sebelum | Responden | Skor | Kategori |
|---------|-----------|------|----------|
| | Pasien 1 | 16 | Sedang |
| | Pasien 2 | 21 | Berat |
| Setelah | Responden | Skor | Kategori |
| | Pasien 1 | 12 | Ringan |
| | Pasien 2 | 17 | Sedang |

Tabel 3. Diagnosa Keperawatan

| Nama | Data Subjektif | Data Objektif | Diagnosa |
|------|---|---|--|
| Ny.K | - Pasien mengatakan cemas dan khawatir Ketika menjalani operasi nanti | - Pasien tampak cemas - hasil TTV: TD: 148/80 N: 68 x/menit RR 24x/menit, , SPO2 99%, dan suhu 36,5°C. | Ansietas b.d merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi (D.0080) |
| Nama | Data Subjektif | Data Objektif | Diagnosa |
| Ny.S | - Pasien mengatakan cemas dan takut Ketika menjalani operasi | - Pasien tampak cemas dan tegang - Hasil TTV:TD:142/96, N:86x/menit, RR:20x/menit SOP2:98, S:36,2 | Ansietas b.d merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi (D.0080) |

Dari tabel diagnosa keperawatan di atas disimpulkan bahwa ke 2 pasien memiliki diagnosa keperawatan Ansietas b.d merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang di hadapin. Intervensi keperawatan yang dilakukan pada ke 2 pasien Reduksi Ansietas (I.09314) Langkah intervensi dijelaskan dalam tabel berikut

Tabel 4. Intervensi dan Implementasi

| Diagnosa Keperawatn (SDKI) | Kriteria Hasil (SLKI) | Intervensi (SIKI) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------|------|--------|--|---|---|------------------|---|---|-----------------|---|---|---------------|---|---|--|
| Pasien 1 Ansietas b.d merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi (D.0080) | Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x8 jam diharapkan kecemasan menurun Tingkat Ansietas (L.09093) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">Indikator</th> <th style="width: 30%;">Awal</th> <th style="width: 30%;">Target</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapin</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Perilaku gelisah</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Perilaku tegang</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Tekanan darah</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </tbody> </table> <p>Keterangan : 1 Meningkat 2 Cukup meningkat 3 Sedang 4 Cukup menurun 5 Menurun</p> | Indikator | Awal | Target | Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapin | 2 | 5 | Perilaku gelisah | 3 | 5 | Perilaku tegang | 3 | 5 | Tekanan darah | 2 | 5 | Reduksi Ansietas (I.09314) Observasi - Identifikasi saat Tingkat ansietas berubah Terapeutik - Temani pasien untuk mengurangi kecemasan - Pahami situasi yang membuat ansietas - Dengarkan dengan penuh perhatian - Motivasi mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan Edukasi - Anjurkan keluarga untuk tetap Bersama pasien, jika perlu - Latih Teknik relaksasi (terapi rendam kaki air hangat) Kolaborasi - Kolaborasi pemberian obat antiansietas, jika perlu |
| Indikator | Awal | Target | | | | | | | | | | | | | | | |
| Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapin | 2 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Perilaku gelisah | 3 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Perilaku tegang | 3 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tekanan darah | 2 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |

| Pasien 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------|------|--------|--|---|---|------------------|---|---|-----------------|---|---|---------------|---|---|---|
| Ansietas b.d merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi (D.0080) | <p>Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x8 jam diharapkan kecemasan menurun</p> <p>Tingkat Ansietas (L.09093)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Indikator</th> <th>Awal</th> <th>Target</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapin</td> <td>2</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Perilaku gelisah</td> <td>2</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Perilaku tegang</td> <td>2</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Tekanan darah</td> <td>2</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> <p>Keterangan : 1 Meningkatkan 2 Cukup meningkat 3 Sedang 4 Cukup menurun 5 Menurun</p> | Indikator | Awal | Target | Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapin | 2 | 5 | Perilaku gelisah | 2 | 5 | Perilaku tegang | 2 | 5 | Tekanan darah | 2 | 5 | <p>Reduksi Ansietas (L.09314)</p> <p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifikasi saat Tingkat ansietas berubah <p>Terapeutik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Temani pasien untuk mengurangi kecemasan - Pahami situasi yang membuat ansietas - Dengarkan dengan penuh perhatian <p>Edukasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anjurkan keluarga untuk tetap Bersama pasien, jika perlu - Latih Teknik relaksasi (terapi rendam kaki air hangat) <p>Kolaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kolaborasi pemberian obat antiansietas, jika perlu - Motivasi mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan |
| Indikator | Awal | Target | | | | | | | | | | | | | | | |
| Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapin | 2 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Perilaku gelisah | 2 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Perilaku tegang | 2 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tekanan darah | 2 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |

Implementasi dilakukan selama 2 hari, pada pasien 1 hari pertama dilakukan tanggal 8 Mei 2025 sampai 9 Mei 2025 dan pasien 2 hari pertama dilakukan pada tanggal 6 Mei 2025 sampai 7 Mei 2025, implementasi yang dilakukan dalam penelitian ini dengan terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan kecemasan. Pemberian terapi ini dilakukan 2 kali sehari selama 2 hari.

Tabel 5. Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi rendam kaki air hangat selama 2 hari dalam 1 hari dilakukan 2 kali

Gambaran Skor Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi rendam kaki air hangat

| | Nama | Tanggal | Waktu | Sebelum | Sesudah | Keterangan |
|------------------|-------|------------|-------|-----------------|-----------------------|--------------|
| Hari ke 1 | Ny. K | 8 Mei 2025 | 09.20 | 16 cemas sedang | 15 cemas sedang | Cemas sedang |
| | Ny.K | 8 Mei 2025 | 15.00 | 15 cemas sedang | 14 cemas sedang | Cemas sedang |
| Hari ke 2 | Ny. K | 9 Mei 2025 | 09.30 | 14 cemas sedang | 13 cemas sedang | Cemas sedang |
| | Ny.K | 9 Mei 2025 | 15.00 | 13 cemas sedang | 12 cemas cemas ringan | Cemas ringan |
| Hari ke 1 | Ny.S | 6 Mei 2025 | 09.00 | 21 cemas berat | 20 cemas berat | Cemas berat |

| | | | | | | |
|-----------------|-------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| | Ny.S | 6 Mei 2025 | 15.00 | 20:cemas berat | 19 cemas berat | Cemas berat |
| Hari K 2 | Nama | Tanggal | Waktu | Sebelum | Sesudah | Keterangan |
| | Ny. S | 7 Mei 2025 | 09.00 | 19 cemas berat | 18 cemas sedang | Cemas sedang |
| | Ny. S | 7 mei 2025 | 15.00 | 18 cemas sedang | 17 cemas sedang | Cemas sedang |

Tabel 6. Perbedaan Tingkat kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi rendam kaki air hangat Pada ke 2 pasien Selama 2 Hari

| Nama | Indikator | Sebelum | Sesudah | Keterangan |
|-------------|------------------|-----------------|-----------------|--|
| Pasien 1 | Kecemasan | 16 cemas sedang | 12 cemas ringan | Terjadi penurunan kecemasan dari 16 cemas sedang menjadi 12 cemas ringan |
| Nama | Indikator | Sebelum | Sesudah | Keterangan |
| Pasien 2 | Kecemasan | 21 cemas berat | 17 cemas sedang | Terjadi penurunan kecemasan dari 21 cemas berat menjadi 17 cemas sedang |

Dari tabel 6. dapat terlihat setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat selama 2 hari terjadi perubahan pada pasien 1 dari kecemasan sedang 16 menjadi 12 kecemasan ringan. Dan pada pasien 2 dari kecemasan 21 berat menjadi 17 kecemasan sedang

Terapi rendam kaki dengan air hangat merupakan salah satu metode non-farmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan, khususnya pada ibu hamil. Efek terapeutik dari metode ini diperoleh melalui peningkatan sirkulasi darah perifer, relaksasi otot, stimulasi sistem saraf parasimpatis, serta pelepasan hormon seperti endorfin dan serotonin yang berperan dalam menciptakan rasa tenang dan nyaman

Pembahasan

Kecemasan adalah pengalaman universal dan suatu perasaan yang tidak dapat diekspresikan karena suatu sumber ancaman atau pikiran yang tidak dapat dijelaskan dan tidak teridentifikasi, cemas juga berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti atau tidak berdaya yang ditandai dengan perasaan ketakutan bahkan kekhawatiran yang mendalam (Susanti & Utama, 2022).

Terapi rendam kaki dengan air hangat (*foot soak therapy*) diketahui dapat memberikan efek relaksasi dan menurunkan tingkat kecemasan, termasuk pada ibu hamil, salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk membantu mengatasi gangguan kecemasan

pada ibu hamil pre operasi sc. Terapi ini dilakukan dengan cara sediakan Air hangat suhu sekitar 37–40°C, tidak terlalu panas, Tuang air hangat ke dalam baskom hingga cukup menutupi pergelangan kaki, Tambahkan garam atau minyak esensial jika diinginkan, Duduk dengan posisi nyaman, Masukkan kedua kaki ke dalam baskom dan rendam selama 15–20 menit, Setelah selesai, angkat kaki dan keringkan dengan handuk bersih, Terapi ini bisa dilakukan sebanyak 3 kali secara berulang dan teratur dalam kurang waktu 2 hari, terutama saat malam hari menjelang tidur untuk membantu tidur lebih nyenyak. Proses ini menciptakan efek fisiologis dan psikologis yang bermanfaat bagi ibu hamil (12).

Berdasarkan hasil penelitian, terapi rendam kaki air diberikan selama 2 hari berturut-turut. dan di lakukan 2 kali dalam sehari setiap sesi perendaman yang berlangsung selama 15 hingga 20 menit setelah diberikan intervensi terapi rendam kaki dengan air hangat, kecemasan yang dialami pasien 1 berkurang. Hal ini ditunjukkan oleh pasien dari tingkat kecemasan sedang 16 turun menjadi tingkat kecemasan ringan 12, dan pada pasien 2 dari Tingkat kecemasan 21 cemas berat turun menjadi 17 tingkat kecemasan sedang Hal ini sejalan dengan penelitian (Siti Rochmaedah 2022) di dapatkan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat sebanyak 3 kali secara berulang dan teratur dalam kurang waktu 2 hari . Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat sebanyak tiga kali dalam kurang waktu 2 hari, responden mengalami penurunan tingkat kecemasan. 6 responden yang mengalami kecemasan berat, seluruhnya menjadi 1 kecemasan sedang serta 5 responden kecemasan ringan sedangkan 4 responden yang mengalami kecemasan sedang seluruhnya menjadi kecemasan ringan, dan 4 responden mengalami kecemasan ringan, 3 menjadi tidak cemas serta 1 responden yang tidak mengalami cemas mengalami penurunan skor tingkat kecemasan Hal ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat mampu menurunkan kecemasan secara signifikan (Siti Rochmaedah, 2022)

Didukung oleh penelitian Damarsanti P. (2018) melakukan case study pada dua ibu hamil trimester III Di Puskesmas Pegandon Kendal. Sebelum terapi, skor kecemasan DASS menunjukkan, sangat berat, (30) dan berat (19). Setelah 2 hari rendam kaki air hangat (38–40 °C, 10–20 menit/hari), skor mengalami penurunan menjadi, berat, (19) dan sedang (14). Hal ini menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam tingkat kecemasan (Damarsanti et al., 2018).

Sejalan dengan hasil penelitian Deasy Anastasia Labu Ipi1.(2022), terapi rendam kaki dengan air hangat memberikan dampak yang luas terhadap penurunan tingkat kecemasan, terutama pada ibu hamil menjelang persalinan. Selain menurunkan gejala psikologis seperti

gelisah, tegang, dan sulit tidur, terapi ini juga mampu memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sistem saraf parasimpatik dan peningkatan aliran darah perifer. Pelaksanaan terapi secara konsisten terbukti dapat menurunkan aktivitas hormon stres seperti kortisol, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan rasa nyaman secara menyeluruh menjelang proses persalinan (Ipi et al., 2022)

Hambatan selama pemberian terapi rendam kaki pada ibu hamil pre operasi terapi rendam kaki air hangat ini sebaiknya diberikan selama 3 hari berturut-turut. Namun, dalam pelaksanaan penelitian ini, terapi hanya dapat dilakukan sebanyak 2 kali karena adanya keterbatasan waktu. Jadwal tindakan medis yang cepat, termasuk pemeriksaan pra-operatif, menjadi kendala sehingga terapi tidak dapat diberikan secara rutin selama tiga hari penuh. Meskipun demikian, setiap sesi perendaman yang berlangsung selama 15 hingga 20 menit tetap memberikan manfaat. Durasi dan frekuensi ini dianggap cukup untuk merangsang respon relaksasi tubuh, memperlancar aliran darah, menenangkan sistem saraf, serta membantu menurunkan tingkat kecemasan. Jika dilakukan secara konsisten dalam beberapa hari, terapi ini berpotensi menghasilkan efek terapeutik yang lebih optimal melalui adaptasi tubuh terhadap rangsangan positif dari air hangat.

Berdasarkan uraian fakta dan teori penulis berasumsi bahwa pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat terbukti dapat menurunkan Tingkat kecemasan sesuai dengan tujuan dan kriteria hasil berupa ansietas menurun, kecemasan menurun, perilaku gelisah menurun, dan perilaku tegang menurun.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi keperawatan pada ke 2 pasien dengan ansietas dapat diambil kesimpulan bahwa terapi rendam kaki air hangat ini terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan sirkulasi darah, penurunan ketegangan otot, serta stimulasi sistem saraf parasimpatik yang berperan dalam mengendalikan respons stres.. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis dalam praktik keperawatan jiwa dengan ansietas.

Berdasarkan hasil penelitian karya tulis ilmiah ini, disarankan pada pasien, khususnya ibu hamil yang akan menjalani operasi sectio caesarea, lebih memahami kondisi kecemasan yang mungkin mereka alami. Kecemasan merupakan respon psikologis yang ditandai oleh perasaan khawatir atau takut secara berlebihan. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat berdampak pada fungsi fisiologis tubuh, seperti mengganggu pola tidur, mempercepat denyut jantung, serta menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada seluruh staf Ruang Gladiol RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo atas segala bentuk dukungan, baik langsung maupun tidak langsung, yang telah berkontribusi dalam kelancaran dan penyelesaian tugas akhir karya tulis ilmiah ini.

DAFTAR REFERENSI

- Apriliana, R. T., Sari, S. A., & Luthfiyatil, N. (2023). Penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. *The Cendikia Muda Journal*, 3(3), 466-471. <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8262>
- Arfiani, N., & Utami, P. (2021). The relationship between anxiety and cesarean section: A review of literature. *Journal of Maternal Health*, 15(2), 75-82.
- Brown, L. D., & Thomas, S. H. (2020). Psychological effects of cesarean delivery and the risk factors involved. *International Journal of Women's Health*, 12(1), 93-99.
- Damarsanti, P., Anggraini, R., & Setianingsih. (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(31), 1-10. <https://doi.org/10.30659/nurscope.4.1.1-9>
- Ipi, D. A. L., Djogo, H. M. A., & Dion, Y. (2022). Pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang. *CHMK Applied Scientific Journal*, 5(1), 15-25.
- Kristiani, A. D., Setiani, F. A. R., & Mahayanti, A. (2024). Terapi rendam kaki air hangat untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sikumana Alin Dhayu Mandala, PO.5303201211237. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 103-114.
- Kristiani, F., Irawan, S., & Wulandari, L. (2024). Pengaruh kecemasan terhadap ibu hamil yang akan menjalani operasi sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(2), 234-242.
- Mutmainah, L. G. (2024). Trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Bidan "I" Kota Bandung tahun 2024. *Jurnal Kesehatan*.
- Nursalam, N., & Hidayat, T. (2020). Pengaruh terapi relaksasi terhadap kecemasan ibu hamil. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(1), 112-118.
- Perdana, A., Firdaus, M. F., & Kapuangan, C. (2020). Uji validasi konstruksi dan reliabilitas instrumen The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) versi Indonesia. *Anesthesia & Critical Care*, 31(1), 1-8.
- Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). Hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35-44. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Rizky, S. A., & Fitria, L. (2022). Peran dukungan keluarga dalam mengurangi kecemasan ibu hamil. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 4(3), 127-133.

- Robinson, M. E., & Ellis, R. B. (2022). Anxiety during pregnancy and its management. *Journal of Obstetric and Gynecologic Nursing*, 51(4), 411-417.
- Salamah, M. N., & Purnama, A. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan Jakarta*, 9(1), 58-64.
- Sandi, Y. D., Sanjaya, R., Primadevi, I., & Fauziah, N. A. (2024). Hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Wellness and Healthy Magazine*, 6(1), 180-188.
- Siti Rochmaedah. (2022). Teknik hidroterapi mengurangi tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan di Kecamatan Seram Utara Barat. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(1), 29-36. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v7i1.81>
- Susanti, N. M. D., & Utama, R. P. (2022). Status paritas dengan tingkat kecemasan pada ibu pre operasi sectio caesarea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 297-307. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.752>
- Womersley, K., & Alderson, H. (2024). Perinatal mental health. *Medicine (United Kingdom)*. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2024.07.009>