



ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL DENGAN TERAPI AIR HANGAT CAMPURAN KENCUR UNTUK MENGURANGI EDEMA PADA KAKI DI KLINIK PRATAMA AR-RABIH KOTA PEKANBARU TAHUN 2022

Siti Gelda Fafita Van Putri¹⁾ Ani Triana²⁾

D3 kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

¹⁾sitigelda17@icloud.com , ²⁾anitriana@htp.ac.id

Histori artikel

Received:

12 Oktober 2022

Accepted:

11 November 2022

Published:

22 Desember 2022

Abstrak

Edema ialah penimbunan cairan yang berlebih dalam jaringan tubuh, yang dapat ditangani dengan upaya alamiah yaitu terapi air hangat dicampur kencur karena kencur secara ilmiah memiliki aktifitas anti inflamasi. Hasil wawancara di Klinik Pratama Ar-Rabih terdapat 5 pasien yang mengalami edema pada kaki. Tujuan Memberikan asuhan kebidanan dengan melaksanakan terapi air hangat campuran kencur untuk mengurangi edema kaki ibu hamil. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pelaksanaan terapi air hangat (hidroterapi) campuran kencur pada kaki yang mengalami edema. Penatalaksanaan terapi rendam air hangat dilakukan selama 4 hari berturut turut , hasil asuhan terapi rendam air hangat campuran kencur pada Ny. R G2P1A0 selama 15 menit yang dilakukan dari tanggal 19 Juli 2022- 22 Juli 2022 didapatkan yaitu bengkak/edema pada kaki sudah berkurang. Disarankan Klinik Pratama Ar-Rabih untuk merekomendasikan kepada ibu hamil terutama yang mengalami edema untuk melakukan terapi rendam air hangat campuran kencur untuk mengurangi edema pada kaki.
Kata Kunci : *Hamil, Edema, Terapi Air Hangat Kencur*

Latar Belakang

Kehamilan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis diantaranya perubahan organ reproduksi, sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, mukuloskeletal, neurologi, pencernaan, dan endokrin. Perubahan psikologis merupakan respon emosional yang terjadi akibat perubahan organ tubuh dan peningkatan tanggung jawab menghadapi kehamilan dan masa perawatan anak selanjutnya. (Zaenatushofi & Sulastri, 2019)

Perubahan yang terjadi selama kehamilan membutuhkan proses adaptasi baik fisik maupun psikologis dan mengakibatkan ketidaknyamanan fisiologis maupun patologis. Untuk mencegah ketidaknyamanan pada Ibu maka pelayanan kesehatan mengutamakan prinsip asuhan sayang ibu dan perawatan yang sesuai untuk ibu hamil. Ketidaknyamanan kehamilan meliputi sering buang air kecil, keputihan, konstipasi, perut kembung, edema (bengkak) kaki, kram kaki, sakit kepala, striae gravidarum, hemoroid, sesak nafas dan sakit punggung. (Zaenatushofi & Sulastri, 2019)

Edema terjadi sekitar 80% pada kehamilan. Edema yang umum terjadi pada kehamilan adalah edema tungkai. Edema dapat menjadi gejala awal yang mengarah pada kondisi patologis bahkan sebagai indikator penyakit kronis yang serius pada kehamilan. Beberapa penyakit yang menyebabkan munculnya edema antara lain adalah jantung kronis, gagal ginjal, penyakit sendi, kehamilan, asupan garam yang berlebihan, dan kelelahan fisik. Edema pada kehamilan dipicu oleh perubahan hormon estrogen, sehingga dapat meningkatkan retensi cairan. Peningkatan retensi cairan ini berhubungan dengan perubahan fisik yang terjadi pada kehamilan trimester akhir, yaitu semakin membesarnya uterus seiring dengan penambahan berat badan janin dan usia kehamilan. Selain itu, peningkatan berat badan akan menambah beban kaki untuk menopang tubuh ibu. Hal ini akan memicu terjadinya gangguan sirkulasi pada pembuluh darah balik di kaki yang berdampak pada munculnya edema (Retno et al., 2022).

Penatalaksanaan pada kaki dengan edema fisiologis yaitu hindari penggunaan pakaian yang ketat yang dapat mengganggu aliran balik vena, sesering mungkin merubah posisi, jangan sering berdiri dalam waktu yang lama, jangan taruh barang diatas pangkuan paha karena akan menghambat sirkulasi darah, tidur dengan posisi miring ke kiri untuk memaksimalkan pembuluh darah pada kedua tungkai, lakukan senam hamil, dan menganjurkan foot massage atau pijat kaki, dan hidroterapi atau terapi kaki di air hangat (Sinclair, 2016)

Peran bidan yaitu memberikan pendidikan kesehatan mengenai penatalaksanaan seara umum untuk mengurangi edema pada kaki seperti hindari pakaian ketat atau hindari mengenakan sepatu hak tinggi. Namun edema fisiologis dapat diatasi dengan intervensi non farmakologis yaitu terapi air hangat (Lestari et al., 2018)

Penelitian (Yanti et al., 2020) Tentang Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil. Kabupaten Aceh Singkil, menunjukkan bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata edema kaki pada ibu hamil sebelum dilakukan terapi dan sesudah dilakukan terapi selama 5 hari. Penelitian (Zaenatushofi & Sulastri, 2019) Tentang penerapan Pijat Kaki dan Terapi Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi

Edema Kaki pada Ibu Hami di PMB Supriyatin, Amd. Keb menunjukkan bahwa pijat kaki dan terapi air hangat campuran kencur mampu menurunkan edema ibu hamil trimester III.

Adapun tanaman yang telah terbukti secara ilmiah memiliki aktifitas anti inflamasi salah satunya adalah rimpang kencur/*Kaempferia galangal L.* kencur sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang. (Miranti, 2012) Senyawa kimia dalam rimpang kencur yang berpengaruh antiinflamasi yaitu, kuinon, triterpenoid, tannin, flavonoid. Senyawa flavonoid merupakan senyawa yang berperan utama dalam antiinflamasi, dalam kandungan minyak atsiri (Lestari et al., 2018).

Klinik Pratama Ar-Rabih terdapat banyak pasien ANC, Dalam satu bulan pasien ANC bisa mencapai 20 Pasien. Pada bulan Desember 2022 terdapat 25 pasien ANC, sedangkan bulan Januari 2022 terdapat 19 pasien ANC. Berdasarkan wawancara yang dilakukan di Klinik Pratama Ar-Rabih Pekanbaru terdapat pasien yang mengalami edema pada kaki. Alasan penulis merencanakan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan terapi air hangat campuran kencur di Klinik Pratama Ar-Rabih karena selama penulis dinas dari bulan Desember 2022 – Januari 2022 terdapat 5 pasien yang mengalami edema pada kaki. Keunggulan dari asuhan kebidanan terapi air hangat campuran kencur yaitu banyak ibu yang mengalami edema pada kaki, untuk cara mengatasinya dengan cara mengurangi makanan berkadar garam tinggi, tidak memakai high heels, berdiri lama. Dengan melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan terapi air hangat campuran kencur, ibu yang mengalami edema mendapat ilmu baru untuk mengurangi edema yang dialaminya. Selain itu terapi air hangat campuran kencur juga membuat ibu hamil relaks, nyaman, dan tidak memberikan efek samping pada ibu dan janin.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik melakukan **“Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Terapi Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Edema Pada Kaki Di Klinik Pratama Ar-Rabih Kota Pekanbaru Tahun 2022”**

Metode

Metode yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus adalah bagian dari metode kualitatif yang hendak mendalami suatu kasus tertentu secara lebih mendalam dengan melibatkan pengumpulan beraneka sumber informasi. Studi kasus ini dilakukan untuk memahami lebih dalam latar belakang bentuk asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan edema, dan untuk mengatasi masalah tersebut penulis mencoba untuk mengatasinya dengan pelaksanaan terapi air hangat (hidroterapi) campuran kencur pada kaki yang mengalami edema.

Tata cara penatalaksanaan edema dengan menggunakan terapi air hangat (hidroterapi) campuran kencur pada kaki yaitu wadah diisi kencur dengan ukuran 3-5 ruas jari yang sudah di geprek kemudian masukkan air hangat 3-4 gayung ($\pm 1500-2000$ cc) hingga mata kaki ibu terapan sepenuhnya dengan suhu sekitar $37^{\circ}\text{C}-37,^{\circ}\text{C}$. Pastikan kaki ibu dalam keadaan bersih, lalu masukan kaki ibu hamil yang mengalami edema kedalam terapan air hangat dan campuran kencur sambil di pijat selama 10-15 menit. Setelah itu keringkan kaki ibu menggunakan handuk bersih. Selanjutnya dilakukan observasi untuk menilai kembali

edema pada kaki ibu. Tindakan dilakukan 1 kali sehari dan lama pemberian rendaman selama 4 hari dengan 2 kali kunjungan, kunjungan 1 dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2022 dan kunjungan 2 dilakukan pada tanggal 22 Juli 2022.

Hasil

Adapun hasil pelaksanaan studi kasus terdapat 2 kajian yaitu kajian 1, dan kajian 2 sebagai berikut:

A. Kajian 1

1. Subjektif

Dari hasil anamnesa didapatkan hasil kajian 1 bahwa mengeluh bengkak pada kaki sejak 3 minggu dan sering BAK, merasa tidak nyaman dengan kakinya yang bengkak dan merasa terganggu, mengatakan HPHT tanggal 18-10-2021, riwayat kehamilan lalu bersalin secara normal tahun 2018, tidak ada riwayat penyakit atau operasi yang lalu, tidak ada riwayat yang berhubungan dengan masalah kesehatan reproduksi, tidak memiliki riwayat penyakit keluarga, tidak pernah menggunakan alat kontrasepsi, pola makan teratur, minum ± 10 gelas/ hari, istirahat ± 2 jam pada siang hari dan ± 6 jam pada malam hari dan pola eliminasi baik.

2. Objektif

Pada hasil pemeriksaan didapatkan hasil bahwa keadaan umum ibu baik dan kesadaran composmentis. Dengan BB sebelum Hamil : 70 Kg, BB sekarang : 81 Kg, Lila : 35 Cm, IMT : 28,80, TTV: TD 125/90 mmHg , P 20x/menit, N 80x/menit, S 36,3°C, DJJ : 145x/menit, TFU 34 cm, presentasi kepala, belum masuk PAP, ekstremitas: edema.

3. Assesment

Setelah dilakukan anamnesa untuk pengumpulan data subjektif dan pemeriksaan untuk pengumpulan data objektif maka didapatkan hasil anamnesa yaitu G2P1A0 UK 39 Minggu, keadaan ibu baik, edema pada punggung kaki dan janin hidup tunggal, preskep, DJJ 145x/m.

4. Plan

Penulis menyusun plan dari hasil pemeriksaan dan temuan yang dilakukan pada kajian 1 yaitu informasikan hasil pemeriksaan, memberikan penkes penyebab kaki bengkak/edema, penkes penatalaksanaan kaki bengkak/edema, beri penjelasan manfaat air hangat untuk mengurangi edema, terapi air hangat campuran kencur, penkes tanda bahaya kehamilan trimester 3, penkes penyebab sering BAK, penkes untuk mengatasi sering BAK dan jadwal kunjungan ulang.

5. Implementasi

Setelah penulis melakukan implementasi dari plan yang telah disusun pada kajian 1 yaitu Informasikan bahwa keadaan umum ibu baik, dan kehamilan berjalan normal, memberi penkes tanda bahaya kehamilan trimester seperti perdarahan, demam tinggi, gerakan janin berkurang air ketuban pecah belum waktunya, sakit kepala hebat, keputihan, pembengkakan (edema) pada ekstremitas dan wajah. Memberikan penkes penyebab kaki bengkak/edema yaitu bengkak pada kaki dikarenakan

pembesaran rahim yang, menekan pembuluh darah dipanggul dan dapat, memperlambat sirkulasi yang membuat cairan tertahan di tungkai. Memberikan penkes penatalaksanaan kaki, bengkak/edema yaitu anjurkan ibu untuk tidak berdiri atau duduk terlalu lama, tidur dengan posisi kaki lebih tinggi dengan ganjalan bantal, tidak memakai sepatu bertumit tinggi dan kaus kaki yang ketat karena dapat memperparah bengkak, serta anjurkan senam hamil. Memberi penjelasan manfaat air hangat untuk mengurangi edema yaitu bahwa air hangat dapat melebarkan pembuluh darah, dan melancarkan sirkulasi darah, mengurangi bengkak, dan membuat ibu rileks. Melakukan terapi air hangat campuran kencur dengan cara satu gayung berisi air panas ditambah 3 gayung air biasa lalu gemprek 3 kencur lalu campurkan dengan air hangat. Terapi kaki yang telah dibersihkan terlebih dahulu selama 15 menit, lalu keringkan kaki ibu dengan handuk bersih. Menjelaskan kepada ibu bahwa sering BAK saat hamil merupakan hal yang normal terjadi karena pertumbuhan janin dalam kandungan dapat menekan kandung kemih, itu yang membuat ibu sering mengalami BAK. Menjelaskan kepada ibu bahwa cara mengatasinya yaitu mengurangi minum sebelum tidur, untuk mengurangi frekuensi BAK pada malam hari, naum cukup cairan di siang hari. Kunjungan ulang pada tanggal 22-07-2022 dirumah pasien.



Gambar 1. Kaki ibu pada kunjungan 1 sebelum dilakukan terapi rendaman air hangat campur kencur

B. Kajian 2

1. Subjektif

Dari hasil anamnesa didapatkan hasil bahwa ibu mengatakan bahwa kakinya telah berkurang pembengkakan dan perlahan kaki sudah seperti biasa tidak ada bengkak, dan sudah melakukan anjuran seperti tidak duduk terlalu lama, tidak menggunakan pakaian yang terlalu ketat, tidak menggunakan hak tinggi, merasa rileks saat melakukan penerapian kaki dengan air hangat campuran kencur.

2. Objektif

Pada hasil pemeriksaan didapatkan hasil bahwa keadaan umum ibu baik dan kesadaran composmentis. Dengan TTV: TD 130/90 mmHg, P 22x/menit, N 79x/menit, S 36°C, DJJ : 145x/menit, presentasi kepala, belum masuk PAP, ekstremitas: tidak edema.

3. Assesment

Setelah dilakukan anamnesa untuk pengumpulan data subjektif dan pemeriksaan untuk pengumpulan data objektif maka didapatkan hasil anamnesa yaitu G2P1A0 Uk 39 minggu, keadaan ibu baik dan janin hidup, tunggal, preskep, DJJ 145x/menit.

4. Plan

Penulis menyusun plan dari hasil pemeriksaan dan temuan yang dilakukan pada kajian 2 ini yaitu menginformasikan hasil pemeriksaan, menilai keadaan bengkak pada kaki dan memastikan ibu dapat melakukan terapi air hangat secara mandiri dirumah

5. Implementasi

Setelah penulis melakukan implementasi dari plan yang telah disusun yaitu menginformasikan hasil pemeriksaan dengan TTV: Dengan TTV: TD 130/90 mmHg , P 22x/menit, N 79x/menit, S 36°C, DJJ : 145x/menit, ekstremitas: tidak edema, penulis menilai keadaan bengkak dengan cara menekan bagian punggung kaki dan sekitar mata kaki menggunakan 2 jari, melakukan terapi air hangat campuran kencur dengan cara satu gayung berisi air panas ditambah 3 gayung air biasa lalu geprek 3 kencur lalu campurkan dengan air hangat. Terapi kaki yang telah dibersihkan terlebih dahulu selama 15 menit, lalu keringkan kaki ibu dengan handuk bersih.



Gambar 2. Kunjungan Ke-2 kaki sudah tidak edema lagi setelah dilakukan perendaman dan observasi edema

Pembahasan

Penatalaksanaan asuhan kebidanan terapi kaki dengan air hangat campuran kencur dengan tujuan mengurangi edema ini dilakukan 4 hari berturut-turut. Dalam pelaksanaan asuhan pada tanggal 19 Juli 2022, data subjektif Ny.R mengatakan ini kehamilan ke dua dan tidak pernah keguguran. Ibu merasa tidak nyaman dengan kaki yang sudah bengkak sejak 3 minggu yang lalu. Data objektif yang ditemukan pada kunjungan pertama sampai terakhir yaitu keadaan umum baik, dan tanda-tanda vital dalam keadaan normal. Pada kunjungan hari pertama kaki ibu terlihat bengkak dan terjadi penumpukan cairan dibagian punggung dan mata kaki. Setelah dilakukan penerapan dengan 3 gayung air biasa, lalu mencampurkan dengan kencur ukuran 3-5 ruas yang sudah digeprek dalam 15 menit pada kaki bengkak selama 4 hari, didapati hasil bengkak pada kaki ibu berkurang dan tidak terjadi penumpukan cairan sehingga penulis tidak menemukan kesenjangan antara teori dan kasus, sehingga pada kunjungan terakhir Ny.R mengatakan pembengkakan sudah berkurang. Dari hasil pemeriksaan tanda vital yang dilakukan oleh penulis pada ibu hamil dengan edema pada kaki dengan menjelaskan penatalaksanaan umum untuk kaki edema dan mengajarkan terapi

yaitu terapi air hangat campur kencur, asuhan ini dilakukan selama 4 hari berturut-turut dengan melakukan 4 kali terapi dan evaluasi akhir dihari ke 4. Setelah dilakukan asuhan kebidanan, selanjutnya melakukan evaluasi keberhasilan asuhan yang telah diberikan. Hasil yang diharapkan setelah melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan terapi air hangat campur kencur yaitu bisa membantu mengurangi pembengkakan pada kaki.

Ibu yang mengalami ketidaknyamanan yang fisiologis namun juga perlu adanya pencegahan dan perawatan yang sesuai untuk ibu hamil yang mengutamakan prinsip asuhan sayang ibu dan bayi untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut (Zaenatushofi, 2019) Menurut teori bahwa edema kaki terjadi di karena kan rahim yang terus membesar tentunya akan menekan pembuluh darah tungkai di kaki terutama pada usia kehamilan tua. Hal ini mempengaruhi aliran darah dari jantung dan menyebabkan lebih banyak cairan tertahan di tungkai kaki, sendi, dan telapak kaki. Air hangat merupakan salah satu jenis terapi alamia yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stress, meringankan kekakuan otot, nyeri otot meringankan rasa sakit (Dinasty, 2015)

Menurut (Lestari et al., 2018) penatalaksanaan secara umum untuk mengurangi edema pada kaki yaitu hindari mengenakan pakaian ketat yang mengganggu aliran balik vena, ubah posisi sesering mungkin, pangkuan atau paha akan menghambat sirkulasi, istirahat berbaring miring kiri untuk memaksimalkan pembuluh darah kedua tungkai, dan terapi air hangat. Pada asuhan kebidanan ini, selain penanganan umum juga telah diberikan penanganan terapi yaitu terapi air hangat campur kencur pada kaki bengkak/edema yang telah dilakukan kepada ibu hamil trimester 3 selama 4 hari berturut-turut. Disimpulkan bahwa terapi terapi air hangat campur kencur efektif dalam mengurangi edema pada kaki fisiologis ibu hamil trimester 3 yang belum mendapatkan pengobatan apapun. Menurut hasil penelitian (Y.Putra, 2019) dengan judul Pengaruh Terapi Terapi Air Hangat terhadap Edema Tungkai Bawah Ibu hamil menunjukkan bahwa perubahan antara sebelum dilakukan asuhan hingga pada hari terakhir kunjungan terapi air hangat campur kencur didapatkan perubahan sebagian besar terjadi pada hari ke 4. Hal ini menunjukkan bahwa penurunan edema pada kaki ibu terjadi akibat tindakan terapi air hangat. Hasil asuhan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (D. Handayani et al., 2020), dan (E. Handayani & Novikasari, 2022), (Widiastini et al., 2022) bahwa terapi rendam air hangat secara bersamaan, menunjukkan bahwa edema kaki dapat berkurang, sehingga secara statistik terdapat pengaruh rendam air hangat campur kencur pada ibu hamil TM III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi atau perlakuan. Menurut (Zemita et al., 2021) bahwa pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur sama-sama efektif dalam mengurangi derajat edema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester III

Menurut asumsi penulis terapi air hangat campur kencur pada ibu hamil yang mengalami edema pada kaki yang dilakukan penulis mengalami pengurangan bengkak pada kaki. Pengurangan bengkak pada kaki ibu karena kencur mengandung senyawa flavonoid, merupakan senyawa yang berperan utama dalam antiinflamasi (anti radang). Dan penggunaan terapi air hangat dapat dipadukan agar lebih efektif mengurangi edema kaki. Terapi air hangat dapat merangsang saraf dan pembuluh darah akan mengalami pelebaran

untuk menerima pasokan oksigen lebih banyak pada kaki yang mengalami bengkak. Dari kedua campuran tersebut cairan yang terhambat pada pembuluh darah balik vena akan berkurang karena sirkulasi darah lancar dan pasokan oksigen yang cukup.

Kesimpulan

Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan terapi air hangat campuran kencur mengurangi edema pada kaki di Klinik Pratama Ar-Rabbih pada Ny. R dilaksanakan dengan pendekatan pendokumentasian SOAP (subjektif, objektif, Assesment, Plan). Penulis mengumpulkan data lalu meminta persetujuan dari pasien untuk bersedia bekerja sama sehingga penulis tidak mengalami kesulitan. Assesment pada pemeriksaan pertama pada Ny. R usia kehamilan 39 minggu dengan edema fisiologis. Setelah dilakukan asuhan kebidanan selama 4 hari berturut-turut kepada pasien maka hasil yang didapatkan pada kajian terakhir yaitu tidak terjadi edema pada kaki ibu setelah dilakukan perendaman dengan air hangat campur kencur.

Daftar Pustaka

- Dinasty, P. Z. . (2015). Perbedaan efektifitas antara rendam kaki dan pengaturan posisi terhadap oedema tungkai fisiologis pada ibu hamil di BPM Ny E Kelurahan Bandar Lor Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Handayani, D., Octavariny, R., & Saputri, I. N. (2020). Pengaruh Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema Kaki Fisiologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3(1), 63–68. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i1.400>
- Handayani, E., & Novikasari, L. (2022). Efektifitas Terapi Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Untuk Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Margorejo Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(7), 2301–2307. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.4774>
- Lestari, T. E. W., W, M. N., & Admini. (2018). *Literatur review: penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur terhadap edema kaki ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas i wangon, banyumas*. 8(2).
- Miranti, L. (2012). (*Kaempferia galanga L .*) Dengan Basis Salep Larut Air Terhadap Sifat Fisik Salep Dan Daya Hambat Bakteri *Staphylococcus aureus* Secara *In Vitro*.
- Retno, D., Saragih, E., Astuti, A., Wahyuni, & Ani, M. (2021). *Asuhan Kehamilan* (A. Karim (ed.); 1st ed.). yayasan Kita Menulis.
- Sinclair, C. (2016). *Buku Saku Kebidanan*. EGC.
- Widiastini, N. L., Armini, N. W., Gusti, N., & Sriasih, K. (2022). *Literature Review : Foot Massage dan Terapi Rendam Air Hangat Tehadap Edema Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil*. 10(2), 204–211.
- Y.Putra. (2019). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Odema Tungkai Bawah Ibu Hamil. *Jurnal*

Kesehatan 10.

- Yanti, M. D., Purba, T. J., Ayu, P., Ariescha, Y., Manalu, A. B., & Siagian, N. A. (2020). *Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil*. 2(2).
- Zaenatushofi. (2019). Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Oedema Kaki pada Ibu Hamil. *The 10 Th University Research Colloqium 2019 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*.
- Zaenatushofi, & Sulastri, E. (2019). Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Oedema Kaki pada Ibu Hamil. *The 10 Th University Research Colloqium 2019 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*, 663–668.
- Zemita, M., Susilawati, E., & Yanti. (2021). *Perbandingan Efektifitas Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Derajat Edema Kaki Fisiologis Ibu Hamil Trimester*. Politeknik Kesehatan Riau.