

Rendam Air Hangat Dan Pijat Kaki Untuk Mengatasi Edema Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil

Agnazikra¹, Nur Karmila Sari², Tasya³, St. Radimah Alam⁴, Eksa Mauliani Husada⁵,
Gusriani⁶, Yuni Retnowati⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan, Tarakan, Indonesia

Article Info

Article history:

Received November 27, 2023

Revised November 30, 2023

Accepted Desember 11, 2023

Kata Kunci:

Terapi Air Hangat,
Pijat Kaki,
Edema Kaki Ibu Hamil

Keywords:

Warm Water Therapy,
Foot Massage,
Foot Edema Pregnant Women

ABSTRAK

Selama kehamilan banyak ibu hamil yang mengalami edema, perubahan hormon ekstrogen selama kehamilan dapat mengakibatkan retensi cairan. Peningkatan retensi cairan berhubungan dengan perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan, edema pada kaki menjadi salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil, umumnya edema terjadi pada saat trimester III. Penulisan *literatur review* ini bertujuan untuk mengetahui beberapa komplementer berbasis bukti atau berdasarkan *evidence based* yang dapat dilakukan pada ibu hamil untuk mengurangi edema ekstremitas bawah. Berdasarkan hasil literature review, didapatkan bahwa masih jarang yang menerapkan terapi rendam air hangat dan pijat kaki secara bersamaan, meskipun demikian, kedua terapi tersebut terbukti sama-sama efektif dalam mengurangi edema kaki pada ibu hamil. Penatalaksanaan terapi rendam air hangat dan pijat kaki sangat mudah untuk dilakukan semua orang, tidak membutuhkan biaya mahal dan meminimalisir efek samping dari obat farmakologi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam pemberian asuhan komplementer kepada ibu hamil yang mengalami edema pada ekstremitas bawah.

ABSTRACT

During pregnancy many pregnant women experience edema, changes in the hormone ecstrogen during pregnancy can result in fluid retention. Increased fluid retention is associated with physical changes that occur during pregnancy, edema in the legs is one of the discomfort felt by pregnant women, generally edema occurs during the third trimester. The writing of this literature review aims to find out some evidence-based complementary or evidence-based that can be done in pregnant women to reduce lower extremity edema. Based on the results of the literature review, it is found that it is still rare to apply warm water soaking therapy and foot massage simultaneously, however, both therapies are proven to be equally effective in reducing leg edema in pregnant women. The management of warm water soak therapy and foot massage is very easy for everyone to do, does not require expensive costs and minimizes the side effects of pharmacological drugs. The results of this study can be used as a reference in providing complementary care to pregnant women who experience edema in the lower extremities.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Agnazikra

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan,
Tarakan, Indonesia

Email: eksamaulianihusada@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kehamilan diartikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan nidasi atau implantasi. Kehamilan normal akan berlangsung selama 40 minggu atau selama 9 bulan menurut kalender internasional, dihitung dari fertilisasi hingga lahirnya bayi [1]. Saat proses kehamilan akan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis diantaranya perubahan sistem reproduksi, kardiovaskuler, pernapasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neorologi, pencernaan dan endokrin. Perubahan psikologis adalah respon emosional yang terjadi akibat perubahan fisik, peningkatan tanggung jawab menghadapi kehamilan dan pada masa perawatan anak. Perubahan selama kehamilan membutuhkan proses adaptasi, baik fisik maupun psikologis [2].

Perubahan postur tubuh seiring dengan pertumbuhan janin diperut dan berat badan ibu yang bertambah. Situasi ini menyebabkan titik berat badan jatuh ke depan. Situasi ini dapat menyebabkan rasa nyeri, nyeri selama kehamilan merupakan hal yang biasa terjadi, namun perlu diperhitungkan [3]. Nyeri adalah pengalaman kompleks yang terdiri dari rangsangan mental seperti keadaan emosi dan suasana hati dengan intensitas berlebihan. Emosi dan perilaku seseorang dapat menimbulkan persepsi nyeri yang berhubungan dengan penyakit kronis. Salah satu nyeri yang dialami ibu hamil adalah nyeri kram pada kaki yang dapat disebabkan edema.

Perubahan hormon ekstrogen selama kehamilan dapat mengakibatkan retensi cairan. Peningkatan retensi cairan berhubungan dengan perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan yaitu semakin membesarnya uterus seiring dengan bertambahnya berat badan janin dan usia kehamilan. Edema pada kaki merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil, umumnya akan terjadi pada saat trimester III. Menurut WHO Sekitar 80% ibu hamil pada trimester III mengalami edema kaki, edema kaki selama kehamilan mungkin pertanda peringatan terjadinya preeklampsia atau indicator bahaya yang lain. Edema kaki disebabkan kondisi tubuh mengalami kelebihan cairan, kenaikan tekanan pembuluh darah vena dikaki dan penekanan uterus yang mengakibatkan terhambatnya aliran darah balik vena [4].

Edema kaki yang menetap mengganggu aktivitas ibu dan jika tidak ditangani dengan benar, pembengkakan bisa menyebar kebagian tubuh lainnya [5]. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil yang mengalami edema kaki adalah nyeri pada daerah edema, terasa berat pada daerah edema, kesemutan pada kaki, kram kaki pada malam hari, pegal-pegal, sesak nafas, penebalan kulit, perubahan warna kulit, serta bagian edema tidak enak dipandang. Pemberian asuhan kebidanan melalui pemberian konseling sangat diperlukan untuk mengatasi dan mengurangi ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil akibat edema pada ekstremitas bawah. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan adalah menghindari penggunaan pakaian yang ketat karena dapat mengganggu aliran balik vena, mengubah posisi sesering mungkin, menghindari berdiri dalam waktu lama, tidak meletakkan barang diatas pangkuan atau paha karena dapat menghambat sirkulasi, tidur disarankan miring kiri, melakukan olahraga atau senam hamil, melakukan foot massage atau pijat kaki, dan merendam kaki di air hangat.

Terapi rendam air hangat dan pijat kaki dapat digunakan sebagai alternatif non farmakologis dimana terapi ini mudah dan juga murah untuk dilakukan. Rendam air hangat dapat dilakukan oleh semua orang dengan mudah, tanpa biaya mahal dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya dan terapi rendam air hangat juga bermanfaat untuk menghindari komplikasi dari terapi farmakologis (diuretikum), dimana jika digunakan secara tidak hati-hati dapat mengakibatkan kehilangan volume cairan hingga memperburuk perfusi utero plasenta, peningkatan hemokonsentrasi, menyebabkan dehidrasi janin, dan menurunkan berat janin [7]. Selanjutnya pijat kaki dapat mengurangi edema, pijat berfungsi meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi pembengkakan dan ketidaknyamanan pada ibu, merelaksasikan otot, menghilangkan kejang otot, mengurangi kecemasan, serta dapat mengurangi gejala depresi. Penatalaksanaan pijat kaki yaitu dilakukan selama 5 hari dengan lama pijat 20 menit setiap hari merupakan intervensi untuk menurunkan edema kaki fisiologis tanpa disertai komplikasi (Dwi Handayani, 2020).

2. METODE

Artikel dibuat menggunakan metode literature review dimana, kajian literature review meninjau literasi ilmiah tentang sebuah topik dan secara kritis menganalisis, mengevaluasi, dan mensintesis temuan penelitian, teori dan praktik. Artikel-artikel yang digunakan pada literature review ini didapatkan dari elektronik database dan google scholar dengan menggunakan kata kunci terapi air hangat, pijat kaki dan edema kaki ibu hamil. Kriteria inklusi artikel yang kami ambil adalah full teks yang bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, serta dipublikasi dalam rentang 5 tahun terakhir atau 2019-2023. Jumlah artikel yang didapatkan dari hasil penyaringan sesuai kriteria inklusi adalah 6 artikel yang akan di review. Data akan ditelaah, disusun dengan sistematis, dan dibandingkan dengan artikel penelitian atau literatur terkait.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian artikel pada databased, didapatkan 6 artikel yang akan kami review. Karakteristik 6 artikel yang kami review tersaji dalam bentuk tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Pembahasan

No	Penulis	Judul artikel	Tahun	Metode	Hasil
1.	Arlinda Potola, Feva Tridiyawati	The Effectiveness of Soaking the Feet in Salt Water to Reduce the Degree of Edema in Pregnant Women Trimester III.	2022	Preexperimental	Hasil uji statistik, terdapat pengaruh rendam kaki terhadap penurunan edema.
2.	Rohimah, Sri Maryati, Purwanti.	Asuhan Kebidanan Komperensif pada Ny. "D" dengan Rendam Air Hangat untuk Mengatasi Bengkak Kaki pada	2023	Studi kasus	Terdapat pengaruh rendam air hangat terhadap edema kaki Ny. D.

No	Penulis	Judul artikel	Tahun	Metode	Hasil
		Trimester III di PMB “P” Cimahi Selatan.			
3.	Dwi Handayani, Raisha Octaviainy, Ika Nur Saputri, Karmila Sari	Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur terhadap Edema Kaki Fisiologis pada Ibu Hamil Trimester III.	2020	Quasy Experiment	Terdapat pengaruh perendaman kaki di air hangat campur kencur dan pijat kaki terhadap penurunan frekuensi edema pada ibu hamil.
4.	Sawitry, Fitria Hikmatul Ulya, Elisabet Jemsi Adepatiloy	Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam dalam Menurunkan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III	2020	Quasy eksperimental	Terdapat pengaruh rendaman air hangat campur garam terhadap edema pada ibu hamil trimester III.
5.	Yuhendri Putra, Ega Sharifa Siregar.	Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Tungkai Kaki Bawah Ibu Hamil	2019	Quasi Ekpreriment	Terdapat pengaruh terapi rendam air hangat terhadap edema pada tungkai bawah ibu hamil.
6.	Mutiara D.Y, Tetty J.P, Putri A.Y.A, Andayanti B.M, Nurul A.S, Mardiah	Pengaruh Penerapan Pijat dan Rendam Kaki dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki pada Ibu Hamil.	2020	Quasy Eksperiment	Pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur sama-sama efektif dalam mengurangi derajat edema kaki fisiologis ibu hamil trimester III.

3.1 Pembahasan

Berdasarkan hasil pencarian artikel pada databased, kami melakukan pengamatan literatur review pada artikel sehingga memperoleh hasil bahwa masih jarang yang menerapkan terapi perendaman air hangat dan pijat kaki secara bersamaan. Meskipun demikian, kedua terapi tersebut terbukti sama-sama efektif dalam mengurangi edema ektremitas bawah pada ibu hamil. The Effectiveness of Soaking the Feet in Salt Water to Reduce the Degree of Edema in Pregnant Women Trimester III. Jurnal Keperawatan Komperensif. Peneliti: Arlinda Potala, Feva Tridiyawati. Penelitian ini menggunakan desain preekperimental dengan metode desain one group pretest posttest. Pengumpulan data menggunakan tehnik data primer, dimana data yang diperoleh dari hasil observasi. Instrument pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami edema sebanyak 20 orang (purposive sampling). Metode analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 20 responden sebelum dilakukan rendam kaki, sebagian besar responden mengalami edema derajat III yaitu sebanyak 12 responden (60,0%),

derajat II sebanyak 6 responden (30,0%) dan derajat IV sebanyak 2 responden (10,0%). Selanjutnya hasil setelah dilakukan perendaman kaki kepada 20 responden didapatkan penurunan edema yaitu derajat II sebanyak 12 responden (60%), derajat I sebanyak 7 responden (35%), dan derajat III sebanyak 1 responden.

Rata-rata derajat edema sebelum merendam kaki adalah 2,80 dan standar deviasinya adalah 0,616 dan rata-rata derajat edema sesudah merendam kaki adalah 1,70 dan standar deviasinya adalah 0,571. Hasil uji statistik diperoleh nilai p sebesar 0,000 maka diartikan terdapat pengaruh rendam air hangat campur garam terhadap penurunan edema, karena derajat edema mengalami penurunan yang signifikan dari sebelum dan sesudah perlakuan, dengan kata lain direndam dalam air garam, efektif dalam mengurangi derajat edema. Rendam kaki menggunakan air hangat adalah bagian dari terapi air (hidroterapi), yang istilah sebelumnya dikenal dengan hidropati, yaitu metode pengobatan dengan menggunakan air yang berfungsi untuk mengobati atau meredakan kondisi nyeri serta merupakan pendekatan berteknologi rendah yang mengandalkan respons tubuh terhadap air. Dengan tindakan merendam kaki dalam air garam, edema menurun dengan cepat dari sebelumnya edema derajat tertinggi dengan derajat edema 4 (kedalaman 6 mm) dan derajat edema terendah 2 (kedalaman 4 mm) setelah kaki direndam dalam garam, penurunan sampai derajat edema tertinggi 3 (kedalaman 3 mm) dan derajat edema terendah 1 (kedalaman 2 mm). Dalam penelitian ini, penatalaksanaan edema tungkai dilakukan dengan merendam kaki setinggi 10-15 cm dihitung dari atas mata kaki dengan air hangat bersuhu 38-39° C dicampur dengan 5 sdt garam epsom, direndam selama 15-20 menit dan dilakukan selama 7 hari [8].

Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. "D" dengan Rendam Air Hangat untuk Mengatasi Bengkak Kaki pada Trimester III di PMB "P" Cimahi Selatan. Jurnal OSADHEWEDYAH. Peneliti: Rohimah, Sri Maryati, Purwanti. Penelitian ini menggunakan rancangan pendekatan kasus yang dilakukan pada NY. "D" G3P2A0 dimulai dari usia kehamilan 36 minggu 5 hari sampai dengan KF4 dan KN3. Metode pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan studi dokumentasi. Hasil evaluasi rendam air hangat yang dilakukan Ny. "D" G3P2A0 selama 5 hari dengan durasi lama rendam 15 menit. Ny. "D" G3P2A0 pada hari pertama tanggal 21 Nopember 2022 menunjukkan hasil rasa nyeri masih dirasakan namun setelah direndam rasa nyeri berkurang, hari kedua sampai hari keempat tanggal 22 sampai 27 Nopember 2022 menunjukkan hasil rasa nyeri berkurang, sedangkan hari kelima tanggal 01 Desember 2022 menunjukkan hasil edema kaki sudah tidak terasa.

Pengukuran Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema Kaki Fisiologis pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro. Peneliti: Dwi Handayani, Raisha Octavariny, Ika Nur Saputri, Karmila Sari. Penelitian ini menggunakan metode quasy experiment dengan desain one group pretest and posttest dan tehnik sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Hasil distribusi frekuensi derajat edema pada ibu hamil TM III. Sebelum dilakukan terapi pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur, sebanyak 5 orang responden (50,0%) mengalami edema derajat sedang dan sebanyak 5 orang responden (50,0%) mengalami edema derajat berat. Dilihat dari rata-rata (mean), sebelum dilakukan tindakan pijat kaki dan rendam air hangat rata-rata tingkat nyeri adalah 2,50 dengan standar deviasi 5,27. Sedangkan sesudah dilakukan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur sebanyak 5 orang responden (50,0%) yang mengalami edema pada derajat ringan dan sebanyak 5 orang responden (50,0%) mengalami derajat edema sedang, dan kategori edema

berat tidak ada. Setelah dilakukan terapi pijat kaki dan rendam air hangat dicampur kencur didapatkan rata-rata derajat edema adalah 1,50.

Hasil dari penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon dan nilai $\alpha = 0,05$ memperoleh nilai rata-rata edema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester III yaitu nilai signifikan 0,002 (p value $< 0,05$). Secara statistik terdapat perubahan sebelum dan sesudah dilakukan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur pada ibu hamil TM III. Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam dalam Menurunkan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. Jurnal SMART Kebidanan. Peneliti: Sawitry, Fitria Hikmatul Ulya, Elisabet Jamsi Adepatiloy. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode quasi eksperimental one group pretest posttest desain. Sampel penelitian berjumlah 16 responden ibu hamil yang mengalami edema kaki di Rumah Bersalin Citra Insani Semarang. Tehnik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Penatalaksanaan edema tungkai menggunakan terapi rendam air hangat dengan suhu $38-39^{\circ}$ C dicampur garam epsom 5 sdt, kaki direndam hingga batas 10-15 cm diatas mata kaki dan dilakukan selama 15-20 menit selama 7 hari. Penelitian ini telah melakukan uji etik dengan nomor ethical clearance 208/KH.KEPK/KT/III/2020. Data penelitian yang telah didapatkan, diolah dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan disajikan dalam bentuk mean, median, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi.

Derajat edema sebelum ibu hamil mendapatkan intervensi rendaman air hangat dan garam pada 16 responden ibu hamil trimester III dengan edema kaki memiliki median 4,00, serta kategori derajat edema 3 terendah, derajat edema 4 tertinggi dan standar deviasi $\pm 0,479$. Sedangkan derajat edema setelah ibu hamil mendapatkan intervensi rendaman air hangat dan garam selama 7 hari pada 16 responden ibu hamil trimester III dengan edema kaki memiliki median 0,00 dengan derajat edema 0 paling terendah, derajat edema paling tinggi 1 dan standar deviasi $\pm 0,403$. Didapatkan p value $0,000 \leq 0,05$ melalui Uji Wilcoxon maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga disimpulkan terdapat pengaruh rendaman air hangat dan garam terhadap edema pada ibu hamil trimester III di RB Citra Insani Kota Semarang. Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Tungkai Bawah Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan. Peneliti: Yuhendri Purta, Ega Sharifa Siregar. Metode penelitian ini menggunakan quasi ekperiment dengan pendekatan one group pretest posttest design. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang mengalami edema tungkai bawah diruangan kebidanan RSUD Chatib Quswain Sarolangun. Sampel penelitian adalah sebagian dari ibu hamil yang mengalami edema tungkai bawah diruangan kebidanan RSUD Chatib Quswain Sarolangun. Uji penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Dari hasil penelitian diperoleh, rata-rata tingkat edema sebelum dilakukan tindakan rendam air hangat pada ibu hamil adalah 2,53 dengan nilai minimum 1 dan maksimum 4. Edema tungkai sebelum dilakukan perendaman kaki hangat, rata-rata derajat 3 dimana kedalaman penekanan tungkai mencapai 5 sampai 7 mm dan waktu kembali ± 7 detik. Hasil penelitian memperoleh rata-rata tingkat edema setelah dilakukan tindakan rendam air hangat pada ibu hamil adalah 1,07 dengan nilai minimum 0 dan maksimum 2. Penatalaksanaan edema tungkai bawah dilakukan dengan merendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu $40,5-43^{\circ}$ C, sedalam 10-15 cm diatas mata kaki dan didiamkan selama 20-30 menit berulang selama 5 hari. Dari hasil pengukuran pada derajat edema menunjukkan terjadi perubahan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan rendam air hangat yaitu 2,53 menjadi 1,07, dimana perubahan sebagian besar terjadi pada hari ke 3 hingga hari ke 5.

Terapi merendam kaki di air hangat mampu mengurangi tingkat stress karena, merangsang produksi endorfin yang bersifat analgesik. Terapi merendam kaki di air hangat dapat menurunkan frekuensi nadi dan tekanan darah karena air hangat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, sehingga menurunkan afterload, meningkatkan sirkulasi darah kembali ke jantung dengan demikian akan terjadi penurunan tingkat keparahan edema. Pengaruh Penerapan Pijat dan Rendam Kaki dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki pada Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan Kestra. Peneliti: Mutiara D.Y., Tetty J.P., Putri Ayu Y.A., Andayani B.M., Nurul A.S., Mardiah. Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperiment dan pendekatan pretest posttest control group design. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh penerapan pijat kaki dan merendam kaki dengan air hangat campur kencur terhadap ibu hamil yang mengalami edema.

Hasil penelitian menunjukkan edema kaki pada ibu hamil mengalami penurunan nilai rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan terapi dalam 5 hari. Rata rata nilai pretest $\pm 23,30$, standar deviation (SD) 1,494 dan angka minimum 21 cm dan maksimum 26 cm. Sedangkan rata-rata nilai posttest mengalami penurunan menjadi $\pm 22,30$, standar deviation (SD) 1,252 dan angka minimum 20 cm dan maksimum 24 cm dengan t hitung 6,708. Dari penelitian didapatkan hasil dari uji T diperoleh angka 0,000, dimana nilai $0,000 < 0,05$. Sehingga disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh penerapan pijat kaki dan rendam kaki dengan air hangat campuran kencur terhadap ibu hamil yang mengalami edema di Desa Tulaan Kec. Gunung Meriah Kab. Aceh Singkil Tahun 2019 [9].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan kami menyimpulkan bahwa penerapan terapi rendam air hangat dan pijat kaki terbukti efektif dalam meminimalisir edema ekstremitas bawah pada ibu hamil dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam pemberian asuhan komplementer kepada ibu hamil yang mengalami edema pada ekstremitas bawah.

REFERENSI

- [1] Yuhendri Putra, E. S. S. (2019). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Tungkai Bawah Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10, 117–120. <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/>
- [2] Sawitry, S., Ulya, F. H., & Adepatiloy, E. J. (2020). Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam dalam Menurunkan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), 76. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i2.381>
- [3] Hutagaol, I. O., Karmila, C., Lestari, K. F., Mujiarti, C., & Situmorang, B. H. L. (2023). Pengaruh teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 6(2), 90–95. <https://doi.org/10.32536/jrki.v6i2.222>
- [4] Rohimah, S. M. P. (2023). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. “D” Dengan Rendam Air Hangat Untuk Mengatasi Bengkak Kaki Pada Trimester Iii Di Pmb “P” Cimahi Selatan Comprehensive Midwifery Care For Mrs. “D” With Warm Water Soaking To Overcome Swelling Of Feet In Trimester Iii At Midwifery Independent Practice “P” South Cimahi. *Jurnal OSADHAWEDYAH*, 1(3), 156–160. <https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah>

- [5] Dwi Handayani, R. O. I. N. S. K. S. (2020). pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap edema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester iii. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R>
- [6] Mutia Zemita, E. S. Y. (2021). *Perbandingan Efektifitas Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Derajat Edema Kaki Fisiologis Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.*
- [7] Kristiova Masnita Saragih, R. S. S. (2021). Terapi Rendam Air Hangat Untuk Edema Tungkai Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan (JBd)*, 1(1), 50–58.
- [8] Arlinda Potala, F. T. (2022). The Effectiveness of Soaking the Feet in Salt Water to Reduce the Degree of Edema in Pregnant Women Trimester III. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 8, 126–293.
- [9] Mutiara Dwi Yanti, T. J. P. P. A. Y. A. A. B. M. N. A. S. M. (2020). Pengaruh Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 164–171. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.375>