

Pengurutan dan Rendam Kaki pada Air Suam Campur Parutan Kencur untuk Mengurangi Pembengkakan

Sequencing and Soak Foot in Warm Water Mixed with Grated Kencur to Reduce Swelling

Mayang Wulan¹, Utary Dwi Listiarini, Riska Dwi Permata
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Farmasi dan Kesehatan
Institut Kesehatan Helvetia

¹Email: mayangwulan8@gmail.com

ABSTRAK

Pada ibu hamil usia kehamilan 28-38 minggu diketahui 80% mengalami pembengkakan kaki. Pembengkakan ini dikarenakan menumpuknya cairan berlebihan yang dipengaruhi oleh hormon estrogen pada masa kehamilan. Pengurutan kaki dapat meminimalisir pembengkakan dan otak akan menghasilkan sesuatu sehingga tubuh menjadi tenang. Perendaman kaki dalam air suam campur parutan kencur berguna menjadi pengompres bengkak karena mengandung minyak atsiri. Penelitian ini bertujuan menganalisa efektifitas pengurutan kaki dan rendam kaki pada air suam campur parutan kencur untuk mengurangi pembengkakan kaki pada ibu hamil. Metode penelitian menggunakan eksperimen semu tanpa menggunakan grup kontrol. Lokasi penelitian di BPM Hj. Ramayati Pohan Kabupaten Aceh Singkil pada bulan April- Februari 2022. Sampel menggunakan teknik *purposive sample*. Jumlah sampel yaitu 20 ibu hamil yang mengalami pembengkakan kaki pada usia kehamilan 28-38 minggu. Uji *Wilcoxon* digunakan dalam uji bivariat penelitian ini. Hasil menunjukkan ada pengaruh efektifitas pengurutan kaki dan rendam kaki pada air suam campur parutan kencur dalam mengurangi pembengkakan kaki pada ibu hamil.

Kata kunci : Pengurutan Kaki, Air Suam, Kencur, Pembengkakan Kaki

ABSTRACT

In pregnant women aged 28-38 weeks, it is known that 80% experience swelling of the legs. This swelling is due to the accumulation of excessive fluid which is influenced by the hormone estrogen during pregnancy. Foot sequencing can minimize swelling and the brain will produce something so that the body calms down. Soaking the feet in warm water mixed with grated kencur is useful as a compress for swelling because it contains essential oils. This study aims to analyze the effectiveness of sequencing and soaking foot in warm water mixed with grated kencur to reduce leg swelling in pregnant women. The research method used a quasi-experimental without using a control group. The research location at BPM Hj. Ramayati Pohan Aceh Singkil District in April-February 2022. The sample used a purposive sample technique. The number of samples was 20 pregnant women who experienced leg swelling at 28-38 weeks of gestation. The Wilcoxon test was used in the bivariate test of this study. The results showed that there is an effect on the effectiveness of sequencing and soaking foot in warm water mixed with grated kencur in reducing leg swelling in pregnant women.

Keywords: Foot Sequencing, Warm Water, Galangal, Swelling Of The Feet

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan anugerah terindah dari sang maha Esa wajib disyukuri dan merupakan suatu proses alamiah yang dirasakan oleh setiap

wanita yang akan menjadi ibu. Dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam tubuhnya dan merupakan suatu kebahagiaan yang dinanti-nanti oleh setiap pasangan

suami istri. Selama kehamilan seorang wanita juga mengalami perubahan-perubahan secara fisiologis yang mengakibatkan ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan yaitu pembengkakan kaki.

Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis. Beberapa ketidaknyamanan trimester III ibu hamil diantaranya sering buang air kecil, keputihan, konstipasi, perut kembung, pembengkakan/bengkak pada kaki, kaki mengalami kaku pada otot, mengalami pusing, *striae gravidarum*, wasir, susah bernafas dan punggung merasa tidak nyaman (Ainin, Rosyidah and Marharani, 2016).

Pada ibu hamil usia kehamilan 28-38 minggu diketahui 80% mengalami pembengkakan kaki. Pembengkakan pada kehamilan dipicu oleh perubahan hormon estrogen, sehingga dapat meningkatkan retensi cairan (Selli, Hevriani and Isye, 2018). Walaupun merupakan hal yang fisiologis pembengkakan cukup berbahaya bagi ibu hamil karena bisa menyebabkan gangguan pada jantung, ginjal dan lain sebagainya, sehingga menyebabkan organ tubuh tersebut

tidak berfungsi sebagaimana mestinya (Widi Lestari, Widyawati and Admini, 2017).

Pembengkakan pada ibu hamil dapat nampak pada pertengahan kehamilan atau setelah melewati masa trimester awal dan pembengkakan sangat jelas tampak saat menjelang akhir kehamilan atau trimester akhir. Saat menjelang persalinan pembengkakan pada kaki sangat jelas tampak. Pada saat trimester akhir kaki semakin bengkak karena kehamilan semakin besar sehingga menekan pembuluh darah vena yang ada disekitar rahim (Anggraeni and Sari, 2016). Hampir separuh dari ibu yang mengandung akan merasakan bengkak yang normal pada kaki yang biasanya muncul di sore hari dan biasanya hilang setelah beristirahat (Sutanto and Fitriana, 2015).

Managemen yang dapat dilakukan untuk mengurangi pembengkakan kaki adalah menggunakan pakaian yang longgar sehingga tidak mengganggu aliran balik pembuluh darah, tidak pada waktu yang lama berada dalam satu posisi, mengurangi berdiri pada masa yang lumayan lama, jangan meletakkan barang pada posisi yang dapat

mengganggu sirkulasi darah contohnya di atas paha sewaktu duduk, lebih dianjurkan posisi istirahat dalam posisi baring menghadap ke kiri, hidup sehat dengan rutin berolahraga ataupun minimal melakukan senam pada saat hamil, melakukan pengurutan pada kaki, merendam kaki dengan air suam dan campuran parutan kencur. Mengurut kaki dapat berguna agar dapat memperlancar aliran darah, merileks kan tubuh, mengurangi kram pada otot, dan meminimalisir stres, mengurangi bengkak serta efek yang dirasakan dari pembengkakan kaki dan juga meminimalisir gangguan psikologis (Widi Lestari, Widyawati and Admini, 2017).

Managemen menangani pembengkakan pada kaki ibu hamil terbagi kepada managemen menggunakan obat dan tidak menggunakan obat-obatan. Penanganan dengan obat ialah menggunakan jenis obat-obatan yang dapat membuang kelebihan garam dan air dari dalam tubuh melalui urine (*diuretik*) salah satunya adalah *furosemid*. Obat ini dapat membuat tubuh tidak mengabsorbsi banyak garam yang ada dalam tubuh (Good Doctor, no date) Tanpa menggunakan obat-obatan

pengobatan pada pembengkakan kaki dapat menggunakan terapi pengurutan kaki yang dapat meminimalisir bengkak pada alat gerak bagian bawah menggunakan sistem kerja mengalihkan cairan diluar sel dan tidak merusak cairan yang berada dalam tubuh (Selli, Hevriani and Isye, 2018). Merendam kaki di air suam ini adalah salah satu bentuk untuk mencegah terjadinya efek yang ditimbulkan dari pengobatan yang menggunakan obat dengan sistem kerja mengeluarkan garam dari tubuh melalui urine, hal ini memeberikan dampak dan resiko apabila obat tersebut tidak digunakan dengan tepat dapat mengakibatkan jumlah cairan dalam tubuh keluar secara tidak terkontrol sehingga yang terjadi adalah janin kekurangan aliran darah, janin kekurangan nutrisi dan mengurangi berat badan janin (Putra and Siregar, 2019).

Merendam kaki dengan air suam campur parutan kencur dapat menstimulus produksi kelenjar otak yang dapat membuat tubuh merasa rileks dan kencur sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang yang mengandung minyak atsiri sebagai anti inflamasi

(Widi Lestari, Widyawati and Admini, 2017). Merendam kaki dapat mengurangi penyumbatan aliran pembuluh darah dengan mengoptimalkan volume pembuluh darah dan ini membuat oksigen masuk secara lancar masuk ke dalam jaringan kaki yang bengkak. Cara ini juga diyakini mampu mengurangi gangguan psikologis ibu hamil trimester akhir.

Rendaman air hangat pada kaki dapat mengurangi penyumbatan pembuluh darah karena memaksimalkan volume pembuluh darah hal ini membuat oksigen menjadi lancar masuk ke dalam jaringan kaki yang bengkak. Merendam kaki di air suam dengan campuran parutan kencur dapat meminimalisir kram yang terjadi pada otot tubuh dan pada sistem kerja otak merendam kaki mampu membuat rangsangan pada kelenjar otak sehingga membuat perasaan menjadi tenang dan tubuh menjadi lebih fit (Yanti *et al.*, 2020).

Kencur merupakan salah satu jenis tumbuhan yang sering dimanfaatkan menjadi benda produksi dari berbagai produk yang menghasilkan sesuatu barang, seperti ramuan yang berasal dari tumbuhan, kosmetik, bumbu penyedap rasa,

rempah bahan campuran rokok, serta sebagai bahan obat-obatan berstandar dan fitofarmaka (Rukmana and Yudirachman, 2016). Dari penelitian dan pengamatan yang sudah dilakukan terdahulu kencur mempunyai manfaat untuk mengatasi permasalahan infeksi pernafasan seperti batuk, rasa tidak nyaman pada tenggorokan, tidak enak badan, perasaan seperti perut begah dan mau muntah, bengkak pada anggota tubuh, penyakit akibat infeksi bakteri yang menyebabkan otot menjadi kaku dan tegang dan dapat meningkatkan selera makan (Hasanah *et al.*, 2011). Kencur mengandung *polifenol*, *triterpenoid*, *tanin*, *kuinon*, *flavonoid* zat-zat kimia ini dapat mengurangi pembengkakan. *Flavonoid* berpengaruh sangat besar terhadap anti pembengkakan dan anti inflamasi (Widi Lestari, Widyawati and Admini, 2017). Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk menganalisa efektifitas pengurutan kaki dan rendam kaki pada air suam campur parutan kencur untuk mengurangi pembengkakan kaki pada ibu hamil di BPM Hj. Ramayati Pohan Kabupaten Aceh Singkil.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah eksperimen semu tanpa menggunakan grup kontrol. Tes awal and tes akhir akan dilaksanakan dalam penelitian, tes awal dilakukan sebelum sampel diberikan intervensi berupa pengurutan kaki dan rendam kaki pada air suam campur parutan kencur setelah intervensi dilakukan kemudian dilakukan pengukuran tes akhir. Lokasi penelitian ini dilakukan di BPM Hj. Ramayati Pohan Desa Sianjo-Anjo Kecamatan Gunung Meriah Kabupaten Aceh Singkil, Aceh. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Februari 2022. Sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel sebanyak 20 orang ibu hamil yang sedang mengalami pembengkakan kaki usia kehamilan 28-38 minggu.

Tindakan yang diberikan kepada ibu hamil yang mengalami pembengkakan kaki usia kehamilan 28-38 minggu, dengan memberikan tindakan pengurutan pada kaki yang

dilakukan dalam waktu 20 menit dan merendam kaki di air suam 38°C sebanyak 6 liter air yang telah diberi campuran parutan kencur sebanyak 9 gr selama 10 menit, dilakukan selama 14 hari berturut-turut. Pembengkakan kaki diukur sebelum dan sesudah tindakan dilakukan dengan menggunakan lembar observasi menggunakan kategori “normal” artinya pembengkakan berada pada derajat I yaitu kedalaman 1-3 mm, waktu kembali 3 detik. Kategori “ringan” artinya pembengkakan berada pada derajat II yaitu kedalaman 4-5 mm, waktu kembali 5 detik, untuk kategori “sedang” berada pada derajat III yaitu kedalaman 6-7 mm, waktu kembali 7 detik sedangkan kategori “berat” pembengkakan berada pada Derajat IV yaitu kedalaman >7 mm dan waktu kembali 7 detik. Variabel pembengkakan kaki dianalisis menggunakan *Uji Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Usia Kehamilan 28-38 minggu berdasarkan Pendidikan dan Pekerjaan di BPM Hj. Ramayati Pohan Kabupaten Aceh Singkil

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
1	Pendidikan		
	1. Rendah (SD)	5	25,0
	2. Menengah (SMP,SMA,SMK)	9	45,0

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
	3. Tinggi (D-III, S1)	6	30,0
Total		20	100
2	Pekerjaan		
	1. IRT	17	85,5
	2. Tenaga Kontrak	1	5,0
	3. Honorer	1	5,0
	4. Buruh	1	5,0
Total		20	100

Tabel di atas menunjukkan, dari 20 ibu hamil usia kehamilan 28-38 minggu yang memiliki pendidikan rendah sebanyak 5 orang (25,0%), pendidikan menengah yaitu 9 ibu (45,0%) dan pendidikan tinggi terdapat

6 ibu (30,0%). Distribusi responden menurut pekerjaan IRT sebanyak 17 orang (85,5%), tenaga kontrak sebanyak 1 orang (5,0%), honorer 1 orang (5,0%) dan buruh 1 orang (5,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pembengkakan Kaki Ibu Hamil Usia Kehamilan 28-38 minggu di BPM Hj. Ramayati Pohan Kabupaten Aceh Singki)

No	Pembengkakan Kaki	Pre-test		Post-test	
		f	%	f	%
1.	Normal	0	0	14	70,0
2.	Ringan	6	30,0	6	30,0
3.	Sedang	14	70,0	0	0
Total		20	100	20	100

Tabel di atas menunjukkan, berdasarkan pembengkakan kaki ibu hamil usia kehamilan 28-38 minggu didapati hasil test awal pembengkakan kaki ibu hamil pada kategori ringan sebanyak 6 orang (30,0%) dan pembengkakan kaki ibu hamil pada kategori sedang yaitu terdapat 14 ibu

hamil (70,0%). Sedangkan hasil berdasarkan pembengkakan kaki ibu hamil usia kehamilan 28-38 minggu didapati hasil post test pembengkakan kaki ibu hamil pada kategori normal sebanyak 6 orang (30,0%) dan pembengkakan kaki ibu hamil pada kategori ringan sebanyak 14 orang (70,0%).

Tabel 3. Hasil Uji Beda Efektivitas Pengurutan Kaki Dan Rendam Kaki Pada Air Suam Campur Parutan Kencur Untuk Mengurangi Pembengkakan Kaki Pada Ibu Hamil Usia Kehamilan 28-38 minggu di BPM Hj. Ramayati Pohan Kabupaten Aceh Singkil

Variabel		Mean	Intervensi Selisih	SD	P
Pembengkakan Kaki	Sebelum	6,00	3,45	1,124	0,000
	Sesudah	2,55		1,009	

Berdasarkan tabel di atas pembengkakan kaki pada ibu hamil usia kehamilan 28-38 minggu di BPM Hj. Ramayati Pohan Kabupaten Aceh Singkil pada saat sebelum dilakukan intervensi yaitu pengurutan kaki dan rendam air suam campur parutan kencur dengan rata-rata 6,00 dan sesudah diberikan pengurutan kaki dan rendam air suam campur parutan kencur dengan rata-rata 2,55 dengan selisih 3,45. Efektivitas pengurutan kaki dan rendam air suam campur parutan kencur terhadap pembengkakan kaki ibu hamil usia kehamilan 28-38 minggu, hasil uji statistik dengan *wilcoxon test* diperoleh *p-value* =0,000 <0,05 yang menunjukkan bahwa ada efektivitas pengurutan kaki dan rendam air suam campur parutan kencur terhadap pembengkakan kaki ibu hamil di BPM Hj. Ramayati Pohan Kabupaten Aceh Singkil.

Sesuai dengan penelitian oleh oleh Zaenatushofi & Sulastri (2019) dengan topik penerapan pengurutan kaki dan rendam air hangat campuran kencur setelah dilakukan intervensi dan diamati terbukti adanya pengaruh intervensi pada responden, awalnya mengalami pembengkakan menjadi

berkurang setelah dilakukan intervensi (Zaenatulshofi and Sulastri, 2019).

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti, dkk (2020) tentang pelaksanaan pemijatan dan rendam kaki dengan air hangat campuran kencur terhadap pembengkakan kaki, awalnya ibu hamil yang mengalami kaki bengkak setelah dilaksanakan intervensi mengalami pengurangan bengkak yang terjadi di kaki sehingga adanya pengaruh yang besar pijat dan rendaman air campur kencur bagi ibu yang mengalami pembengkakan kaki (Yanti *et al.*, 2020).

Pijat atau pengurutan pada kaki bermanfaat untuk mengurangi bengkak yang terjadi di akhir kehamilan atau trimester akhir. Pengobatan ini ialah alternatif yang dapat dilakukan untuk membuat otot menjadi lebih tenang dan rileks berguna untuk ibu hamil trimester akhir yang mengalami pembengkakan kaki mulai yang tampak dari mata kaki sampai kaki (Widi Lestari, Widyawati and Admini, 2017). Tekanan pada saat pengurutan pada kaki dapat merileks kan otot-otot kaki membuat aliran darah menjadi lancar menuju jantung. Kondisi yang nyaman serta dorongan dan tekanan-tekanan yang dilakukan pada saat pengurutan di

sekitar area kaki yang bengkak membuat ibu menjadi tenang dan mengurangi rasa kaku pada otot (Zaenatulshofi and Sulastri, 2019).

Kegiatan sehari-hari yang dilakukan ibu berkaitan erat dengan proses penyembuhan dari pembengkakan. Pergerakan ibu yang tidak terlalu berat berbeda dengan ibu hamil yang memiliki pergerakan yang padat atau berat. Aktivitas atau pergerakan yang berat pada ibu hamil seperti aktivitas ibu rumah tangga nyuci, olahraga dengan aktivitas fisik yang berat seperti senam dan jalan. Pembengkakan akan lebih cepat berkurang pada ibu hamil dengan mobilisasi dan aktivitas yang ringan. Aktivitas dan mobilisasi yang berat akan membuat otot kram dan kaku serta nyeri sehingga membuat tingkat pembengkakan tidak berkurang (Zaenatulshofi and Sulastri, 2019).

Selain melakukan pengurutan pada kaki, untuk meminimalisir pembengkakan pada kaki dilakukan merendam kaki pada air yang suam campuran parutan kencur, dimana pengurutan pada kaki dan perendaman kaki yang dilakukan di air suam campuran parutan kencur ini dapat meminimalisir pembengkakan pada

kaki yang dialami ibu hamil pada trimester akhir. Salah satu macam tumbuh-tumbuhan yang dilestarikan sebagai obat yang berasal dari tanaman asli Indonesia adalah kencur dan seringkali dimanfaatkan untuk bahan memproduksi macam-macam jenis barang atau produk, seperti ramuan turun temurun, kosmetik, penyedap makanan, rempah bahan campuran rokok, serta sebagai bahan obat-obatan berstandar dan fitofarmaka (Rukmana and Yudirachman, 2016).

Cara untuk mengurangi pembengkakan pada kaki dengan cara merendam kaki ini bisa dimanfaatkan untuk menjadi cara pengobatan tanpa menggunakan bahan kimia sehingga lebih menghemat uang dan lebih gampang. Penatalaksanaan merendam kak gampang dilakukan oleh setiap orang dan menimalisir pengeluaran biaya pengobatan serta minim dampak negatif yang membahayakan. Dan merendam kaki dengan air suam bisa berguna untuk menolak dampak jangka panjang dari penggunaan obat-obatan seperti diuretikum yang apabila dipakai dengan tidak tepat dapat mengakibatkan dampak buruk bagi ibu dan janin seperti kehabisan jumlah cairan sampai berakibat fatal aliran darah ke plasenta,

terjadinya pengentalan darah, kekurangan nutrisi pada janin dan janin mengalami berat badan kurang (Putra and Siregar, 2019).

Efektivitas pengobatan merendam kaki pada air suam terhadap pembengkakan pada kaki ibu hamil trimester akhir menyebabkan mengalir pergantian panas dari air ke kaki ibu, hal ini menyebabkan pembuluh darah mengoptimalkan lebarnya sehingga otot menjadi rileks dan aliran peredaran pembuluh darah menjadi lancar. Pembuluh darah yang melebar tadi akan memudahkan darah masuk mengalir sampai ke jantung. Situasi tersebut membuat aliran darah bertambah lancar dan akhirnya peredaran darah balik menuju jantung membuat tubuh lebih gampang menarik cairan di luar sel sehingga menimalisir bengkak pada kaki ibu hamil (Putra and Siregar, 2019).

Merendam kaki di air suam dengan menggunakan kencur dalam waktu 10 menit dapat meminimalisir kekakuan pada otot serta menstimulasi otak bekerja menghasilkan hormon yang dapat membuat badan merasa tidak kaku lagi dan rileks. Perendaman kaki ini dapat mengoptimalkan aliran pembuluh darah bekerja dengan cara

melebarkan pembuluh darah membuat oksigen lebih mudah masuk ke kaki ibu hamil yang bengkak (Yanti *et al.*, 2020).

Asumsi peneliti, penelitian yang dilakukan di lapangan dalam waktu 14 hari pada 20 responden didapatkan perubahan yang terjadi pada pembengkakan pada kaki ibu hamil usia kehamilan 28-38 minggu yaitu semulanya derajat ringan dan sedang setelah diberikan perlakuan terjadi perubahan yaitu pembengkakan kaki pada derajat normal dan ringan. Perlakuan dengan menggunakan pengurutan kaki dan rendam air suam campuran parutan kencur yaitu pengobatan non farmakologis bisa digunakan. Tingkat perubahan kesembuhan dari derajat pembengkakan pada kaki ibu hamil dipengaruhi juga dari aktifitas sehari-hari yang dijalani ibu, ibu hamil yang beraktifitas ringan akan mudah lebih sembuh daripada ibu yang memiliki aktifitas berat seperti ibu mengatakan mengerjakan semua pekerjaan rumah tangga sendiri tanpa bantuan siapapun seperti menyapu, mengepel, mencuci dan memasak dan mengurus anak dengan jumlah lebih dari dua. Perlakuan dalam penelitian ini

dilakukan pada sore hari di maksud agar setelah diberikan terapi tubuh menjadi lebih rileks, dimana sore hari ibu telah selesai melakukan aktivitasnya. Pengurutan kaki dan rendam kaki pada air suam campur parutan kencur terbukti mampu mengurangi pembengkakan pada ibu hamil usia kehamilan 28-38 minggu.

SIMPULAN

Terdapat efektivitas kombinasi pengurutan kaki dan rendam kaki pada air suam campur parutan kencur terhadap pembengkakan kaki ibu hamil usia kehamilan 28-38 minggu dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Ada perubahan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Sebelum periode intervensi diperoleh mean rank 6,00 dengan standard deviasi 1,124 sedangkan pada kelompok intervensi 2,55 dengan standard deviasi 1,00, selisih mean rank sebelum dan sesudah intervensi adalah 3,45. Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat mengedukasi ibu hamil bahwa pengurutan kaki dan rendam kaki pada air suam campur parutan kencur untuk mengurangi pembengkakan pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Ainin, N., Rosyidah, T. and Marharani,

A. (2016) 'Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukohardjo', *Jurnal Involusi Kebidanan*, 7(12), p. 42.

Anggraeni, S. and Sari, Y. F. (2016) 'Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Derajat Pembengkakan Kaki pada Ibu Hamil Gravida Trimester II dan III', *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), pp. 32–37.

Good Doctor (no date) 'Pahami Tentang Furosemide: Obat untuk Mengatasi Bengkak pada Tubuh'. Nanda Hadiyanti, Dr.Pitoyo Marbun.

Hasanah, A. N. *et al.* (2011) 'Analisis Kandungan Minyak Atsiri dan Uji Aktivitas Antiinflamasi Ekstrak Rimpang Kencur (*Kaempferia galanga L.*)', *Jurnal Matematika & Sains*, 16(3), pp. 147–152.

Putra, Y. and Siregar, E. S. (2019) ' Pengaruh Terapi Rendam Air Suam Terhadap Pembengkakan Tungkai Bawah Ibu Hamil', *Jurnal Kesehatan*, 10(2), p. 117. doi: 10.35730/jk.v10i2.407.

Rukmana, H. R. and Yudirachman, H. H. (2016) *Farm Bigbook Budi Daya dan Pasca Panen Tanaman Obat Unggulan*. Edited by Maya. Yogyakarta: Lily Publisher.

Selli, J., Hevriani, R. and Isye, F. (2018) 'Hubungan Foot Massage dengan Derajat Pembengkakan Pada Ibu Hamil Trimester III di

Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru', *Ibu dan Anak*, 6(1), pp. 55–60.

Sutanto, A. V. and Fitriana, Y. (2015) *Asuhan Pada Kehamilan Asuhan Lengkap Asuhan Selama Kehamilan Bagi Praktisi Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Widi Lestari, T. E., Widyawati, M. N. and Admini, A. (2017) 'Literatur Review: Penerapan Pengurutan Kaki Dan Rendam Air Suam Campuran Kencur Terhadap Pembengkakan Kaki Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas I Wangon, Banyumas', *Jurnal Kebidanan*, 8(2), p. 99. doi:

10.31983/jkb.v8i2.3739.

Yanti, M. D. *et al.* (2020) 'Pengaruh Penerapan Pengurutan Dan Rendam Kaki Dengan Air Suam Campuran Kencur Terhadap Pembengkakan Kaki Pada Ibu Hamil', *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), pp. 164–171. doi: 10.35451/jkk.v2i2.375.

Zaenatulshofi and Sulastri, E. (2019) 'Penerapan Pengurutan Kaki dan Rendam Air Suam Mengurangi Opembengkakan Kaki pada Ibu Hamil Trimester III', *Journal Urecol: University Research Colloquium*, 663–667, pp. 663–668.