

Pengaruh teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil

Iin Octaviana Hutagaol^{1*}, Cahya Karmila², Katrina Feby Lestari³, Cicik Mujianti⁴, Benny Harry Leksmon Situmorang⁵

^{1,3} Kebidanan, Universitas Widya Nusantara, Palu, Indonesia

^{2,4,5} Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, Palu, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal diterima, 11 Oktober 2022

Tanggal direvisi, 29 November 2022

Tanggal dipublikasi, 7 Januari 2023

Kata kunci:

Nyeri Kram;

Relaksasi;

Air Hangat;

 [10.32536/jrki.v6i2.222](https://doi.org/10.32536/jrki.v6i2.222)

Key word:

Cramps Pain;

Relaxation;

Warm Water;



ABSTRAK

Latar belakang: Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri kram kaki pada ibu hamil adalah teknik relaksasi rendam air hangat. Berdasarkan studi pendahuluan 4 dari 5 orang ibu hamil yang berada di Desa Sausu, mengatakan mengalami nyeri kram pada kaki dan ibu hamil tidak mengetahui manfaat teknik relaksasi rendam air hangat. **Tujuan penelitian:** menganalisis pengaruh teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil di desa Sausu Kecamatan Sausu Kabupaten Parigi Moutong. **Metode:** Jenis penelitian pre eksperimen dengan design *pre post test one group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 14 responden. Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil penelitian dari 14 responden sebelum diberi terapi seluruh responden mengalami nyeri sedang sebanyak 14 orang (100%) dan setelah terapi sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 13 orang (92,9%). Hasil uji diperoleh *p-value* $0,001 < 0,05$. **Simpulan:** terdapat pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil di desa Sausu Kecamatan Sausu Kabupaten Parigi Moutong.

Background: The One way that can be done to treat leg cramp pain in pregnant women is a warm water soak relaxation technique. Based on a preliminary study, 4 out of 5 pregnant women in Sausu Village said they experienced cramping pain in their legs and pregnant women did not know the benefits of the warm water. **Objective:** The purpose of this study was to analyze the effect of the warm water immersion relaxation technique on leg cramping pain in pregnant women in Sausu Village, Sausu District, Parigi Moutong Regency. **Methods:** This type of research is pre eksperimen with a one group pre and post test design. The population in this study were all pregnant women with purposive sampling technique and obtained a sample of 14 respondents. **Results:** The results of the study of 14 respondents before being given therapy all respondents experienced moderate pain as many as 14 people (100%) and after therapy most of the respondents experienced mild pain as many as 13 people (92.9%). The statistical result showed *p-value* $0.001 < 0.05$. **Conclusion:** there is a significant effect on relaxation techniques with warm water baths on leg cramps pain in pregnant women.

Pendahuluan

Kehamilan adalah proses alami dan fisiologis. Proses kehamilan membawa banyak perubahan tubuh yang menyebabkan berbagai sensasi ketidaknyamanan (Masitoh S, 2018). Selama kehamilan, seorang ibu mengalami perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun

psikis. Postur tubuh berangsur-angsur berubah seiring pertumbuhan janin di perut dan berat badan juga bertambah. Situasi ini akan menyebabkan titik berat badan jatuh ke depan. Jika dalam waktu yang lama dapat menyebabkan rasa nyeri (Saragih KM, 2021). Nyeri selama kehamilan adalah hal biasa, tetapi harus diperhitungkan. Nyeri adalah pengalaman kompleks yang terdiri dari rangsangan mental seperti keadaan emosi dan suasana hati dengan intensitas yang berbahaya. Emosi dan perilaku

* Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: anonim@mail.com

seseorang dapat menimbulkan persepsi nyeri yang berhubungan dengan penyakit kronis. Nyeri yang dialami ibu hamil adalah salah satunya nyeri kram pada kaki (Sawitry, Ulya Fh, 2020). Keluhan nyeri kram kaki sering dirasakan terutama pada betis, berkaitan dengan perubahan keseimbangan elektrolit yang menyebabkan perubahan terus menerus dalam darah dan cairan tubuh pada ibu hamil. Nyeri kram kaki ibu adalah kontraksi yang muncul pada otot kaki dan merupakan kondisi yang sering dialami ibu hamil. Saat ibu hamil memasuki usia akhir kehamilan, ibu hamil biasanya mengalami nyeri kram pada kaki. Seringkali, setelah berjalan dan berdiri terlalu lama, ibu hamil mengalami nyeri kram kaki. Nyeri kram kaki cenderung menyerang pada malam hari antara 1 sampai 2 menit. Meskipun singkat, gangguan ini dapat menyebabkan rasa sakit yang sangat menekan betis atau telapak kaki. Penyebabnya diperkirakan karena hormon kehamilan, kekurangan kalsium, kelelahan, tekanan rahim pada otot, kurang bergerak sehingga sirkulasi darah tidak lancar (Handayani Et., 2020).

Pada kasus gangguan nyeri kram kaki ibu hamil penting bagi perawat untuk menjalin hubungan erat dengan ibu hamil dan memberikan konseling cara untuk mengatasi nyeri kram kaki. Solusi kehamilan dengan keluhan nyeri kram kaki adalah luruskan kaki dan posisi telapak kaki tegak lurus dan biarkan sesaat, lakukan senam kaki secara rutin, mengurangi aktivitas ibu yang membuat tubuh lelah, banyak mengonsumsi air putih, mengonsumsi makanan bergizi dan memberikan pijatan ke kaki, serta menganjurkan untuk merendam kaki dengan air hangat pada sore hari (Handayani Et., 2020).

Adapun teknik merendam kaki dengan air hangat di sebut juga dengan hidroterapi. Hidroterapi merupakan pengobatan ilmiah dengan menggunakan air hangat untuk menyembuhkan dan mengurangi nyeri serta berbagai penyakit ringan melalui cara yang berbeda. Rendam kaki air hangat dilakukan pada suhu 37°C sampai 39°C. Merendam kaki dengan air hangat dapat mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah menjadi lancar sehingga otot dapat berelaksasi (Basit Aa., 2020).

Ibu hamil yang mengalami edema pada tungkai dan dilakukan penatalaksanaan merendam kaki hingga batas 10 cm sampai 15 cm diatas mata kaki dengan air hangat (40,5°C sampai dengan

43°C) dan dilakukan selama 20 menit sampai 30 menit selama 5 hari untuk menurunkan edema pada tungkai. Terapi rendam air hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah, sehingga sirkulasi darah menjadi lancar dan meningkatkan sirkulasi darah kembali ke jantung sehingga tidak terjadi edema kaki yang dapat menyebabkan nyeri kram pada kaki ibu hamil (Saragih Km, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11 Juli 2022 di Desa sausu, pada tahun 2021 jumlah ibu hamil sebanyak 38 orang. Pada tahun 2022 sendiri terdapat 19 ibu hamil, jumlah ibu hamil trimester I sebanyak 3 orang, trimester II sebanyak 7 orang dan trimester III sebanyak 9 orang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 5 orang ibu hamil yang berada di Desa Sausu, 2 orang yang mengatakan mengalami oedem dan nyeri kram pada kaki ,2 orang mengatakan mengalami nyeri kram kaki tanpa mengalami oedem, dan 1 orang mengatakan tidak mengalami nyeri kram pada kaki. Ibu hamil juga mengatakan tidak melakukan terapi apapun terhadap keluhan yang mereka rasakan. Mereka beranggapan hal tersebut wajar pada masa kehamilan sehingga mereka tidak melakukan terapi untuk menanganinya. Hasil wawancara dengan seorang bidan di desa Sausu, tidak pernah diberikan edukasi mengenai teknik relaksasi rendam air hangat untuk menangani nyeri kram kaki pada ibu hamil. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh teknik relaksasi air hangat terhadap nyeri nyeri kram kaki pada ibu hamil di Desa Sausu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil di desa Sausu Kecamatan Sausu Kabupaten Parigi Moutong.

Metode penelitian

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif pre eksperimen yaitu jenis penelitian yang berarti sesuatu yang dapat diukur, jenis penelitian ini memiliki hasil yang mengaitkan suatu penelitian memiliki pengaruh atau hubungan satu sama lain dengan berupa angka. Desain penelitian pada penelitian ini ialah pre post test one group yakni desain penelitian dengan melakukan pengukuran sebelum dan setelah melakukan intervensi pada satu grup penelitian (Mustafa P S, et al, 2020).

Penelitian ini telah dilakukan di Desa Sausu Kecamatan Sausu Kabupaten Parigi Moutong. Penelitian ini telah dilaksanakan pada 28 Juli – 2 Agustus 2022.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berada di Desa Sausu yang berjumlah 19 orang (Anwar C, 2015). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik sampling purposive sampling. Kriteria inklusi: Ibu hamil yang mengalami nyeri kram kaki, Ibu hamil trimester II dan III, Ibu hamil yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi: Ibu hamil trimester I, Ibu hamil yang tidak nyaman terhadap panas, usia terlalu muda (primi muda) atau terlalu tua (primi tua). Berdasarkan hasil pengukuran sampel didapatkan jumlah sampel sebanyak 14 ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri kram pada kaki.

Pengukuran yang dilakukan pada teknik relaksasi rendam air hangat adalah SOP rendam air hangat, pelaksanaan rendam air hangat dilakukan selama 10-20 menit, selama 5 hari yang dilaksanakan pada sore hari. Batas rendaman kaki yakni 10-15 cm dengan suhu 39°C. Pengukuran Nyeri kram kaki dilakukan dengan cara observasi, menggunakan alat ukur Numerical Rating Scale menurut Agency For health care Analisis policy and research. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal dengan melihat uji shapiro-wilk $< 0,05$. Uji etik dilaksanakan di Fakultas kedokteran Universitas Tadulako.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini didapatkan dengan melakukan penelitian dengan cara mendatangi rumah warga. Penelitian ini dilakukan dengan cara meminta Izin Penelitian dari Pemerintahan Kelurahan dan Puskesmas, dilakukan perjalanan dalam penelitian kepada ibu hamil di Desa Sausu dengan langkah awal meminta persetujuan dari ibu hamil dan menandatangani lembar Informed Consent serta selanjutnya adalah mengisi kuisioner penelitian. Maka dalam pengumpulan data yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur		
21-25 Tahun	5	35.7
25-30 Tahun	8	57.2
31-35 Tahun	1	7.1
Pendidikan		
SD	2	14.3
SMP	5	35.7
SMA	7	50
Pekerjaan		
IRT	14	100
Kehamilan		
1	6	42.9
2	4	28.6
3	3	21.4
4	1	7.1

Pada tabel 1 dapat diketahui dari 14 responden, sebagian besar responden berumur 25-30 tahun sebanyak 8 orang (57,1%), sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 7 responden (50%), seluruh responden bekerja sebagai IRT 14 orang (100%), dan sebagian besar responden merupakan kehamilan anak pertama sebanyak 6 orang (42,9%).

Hasil analisis univariat pre test-post test nyeri kram kaki ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi rendam air hangat disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Kram pada Ibu Hamil sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Rendam Air Hangat.

Nyeri Kram	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	0	0	13	92,9
Nyeri Sedang	14	100	1	7,1
Nyeri Berat	0	0	0	0
Terkontrol				
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 2. Didapatkan 14 responden (100%) responden sebelum diberikan Teknik relaksasi rendam air hangat mengalami nyeri sedang. Sesudah diberikan teknik relaksasi rendam air hangat diperoleh sebanyak 13 responden (92,9%) mengalami nyeri kram ringan dan 1 (7,1%) responden mengalami nyeri sedang.

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram pada ibu hamil. Hasil uji disajikan pada Tabel 3 dan 4.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Rendam Air Hangat

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skala Nyeri	Negative Ranks	14 ^a	7.50	105.00
Post-Test	Positive Ranks	0 ^b	0.00	0.00
Skala Nyeri	Ties	0 ^c		
Pre-Test	Total	14		

Tabel 4. Hasil uji statistik pengaruh pemberian teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram pada ibu hamil

		Test Statistics ^a		
		N	Z	Asymp. Sig (2-tailed)
Pre-test dan Post-test		14	-3,255 ^b	0,018

Berdasarkan [Tabel 3](#) dan [4](#), hasil uji Wilcoxon nyeri kram ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian Teknik relaksasi rendam air hangat didapatkan nilai $p = 0,001$ yang artinya terdapat perbedaan nyeri kram ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian Teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram pada ibu hamil.

Pembahasan

1. Nyeri Kram Ibu Hamil sebelum pemberian Teknik relaksasi rendam air hangat

Nyeri kram sering dialami oleh ibu hamil trimester kedua hingga proses persalinan. Bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki. Nyeri kram kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1 sampai 2 menit. Walau singkat, tapi dapat mengganggu tidur, karena rasa sakit yang menekan betis atau telapak kaki. Hingga kini, penyebab nyeri kram belum diketahui pasti. Diduga adanya ketidakseimbangan mineral di dalam tubuh ibu yang memicu gangguan pada sistem persarafan otot-otot tubuh. Penyebab lainnya adalah, kelelahan yang berkepanjangan, serta tekanan rahim pada beberapa titik persarafan yang berhubungan dengan saraf-saraf kaki ([Santosa, 2019](#)). Penyebab terjadinya nyeri kram pada ibu hamil, kemungkinan disebabkan karena adanya ketidakseimbangan elektrolit dalam tubuh ibu dan akibat kelelahan. Seluruh responden mempunyai pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, namun disela sela waktu ibu hamil membantu suami Bertani di sawah.

2. Nyeri Kram Ibu Hamil sesudah pemberian Teknik relaksasi rendam air hangat

Setelah pemberian Teknik relaksasi rendam air hangat didapatkan 13 responden

(92, 9%) mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan. Menurut [Nurin K, \(2019\)](#) bahwa terapi air hangat didalam penatalaksanaan masalah nyeri bereaksi dengan cara menghambat reseptor nyeri dengan vasodilatasi pembuluh darah sekitar yang diterapi. Teknik rendam air hangat mempunyai efek yang menyebabkan zat cair, padat dan gas mengalami pemuain ke segala arah dan dapat meningkatkan reaksi kimia.

Pada jaringan akan terjadi metabolisme seiring dengan peningkatan pertukaran antara zat kimia tubuh dengan cairan tubuh. Efek biologis panas/hangat dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari hangat inilah yang dipergunakan untuk keperluan terapi ada berbagai kondisi dan keadaan dalam tubuh ([Nurin K, 2019](#)).

3. Pengaruh teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value 0,001 ($p\text{-value} < 0,05$) yang artinya terdapat teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil di Desa Sausu Kecamatan Sausu Kabupaten Parigi Moutong.

Terapi air hangat merupakan bagian dari penatalaksanaan nyeri secara *nonfarmakologis*. Merendam kaki dengan air hangat merupakan pemberian aplikasi panas pada tubuh untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengatasi masalah hormonal dan kelancaran peredaran darah. Pengobatan tradisional Tiongkok menyebut kaki adalah jantung kedua tubuh manusia, barometer yang mencerminkan kondisi kesehatan badan. Ada banyak titik akupuntur di telapak kaki. Enam meridian (hati, empedu, kandung kemih, ginjal, limpa dan perut) ada di kaki ([Nurin K, 2019](#)).

Terapi air hangat didalam penatalaksanaan masalah nyeri bereaksi dengan cara

menghambat reseptor nyeri dengan vasodilatasi pembuluh darah sekitar yang diterapi (Nurin K, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yanti MD, (2020) yang menyatakan pengaruh penerapan pijat dan rendam kaki dengan air hangat campuran dapat memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan kualitas tidur. Terapi merendam kaki dengan air hangat dengan suhu 38°C selama 10 menit dapat membuat tubuh menjadi rileks dan meningkatkan sirkulasi dengan memperlebar pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan pasokan oksigen ke jaringan yang mengalami edema.

Berdasarkan penelitian Saragih KM, (2021) menyatakan bahwa ibu hamil yang mengalami edema pada tungkai dan dilakukan penatalaksanaan merendam kaki hingga batas 10 cm sampai 15 cm di atas mata kaki dengan air hangat (40,5°C sampai dengan 43°C) dan dilakukan selama 20 menit sampai 30 menit selama 5 hari untuk menurunkan edema pada tungkai. Terapi rendam air hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah, sehingga sirkulasi darah menjadi lancar dan meningkatkan sirkulasi darah kembali ke jantung sehingga tidak terjadi edema kaki yang dapat menyebabkan nyeri kram pada kaki ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian Ani, (2020) menyatakan bahwa setelah diberikan rendam air hangat pada ibu hamil trimester II dan III terdapat penurunan skala nyeri kram kaki. Skala nyeri kram kaki mengalami penurunan setelah diberi rendaman air hangat selama 6 hari. Terapi ini dapat meningkatkan sirkulasi darah, karena sifat panas yang dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah agar sirkulasi darah ke jantung tidak mengalami hambatan. Sehingga mengurangi nyeri kram yang dirasakan pada kaki.

Hingga kini, penyebab nyeri kram belum diketahui pasti. Diduga adanya ketidakseimbangan mineral di dalam tubuh ibu yang memicu gangguan pada sistem persarafan otot-otot tubuh. Penyebab lainnya adalah, kelelahan yang berkepanjangan, serta tekanan rahim pada beberapa titik persarafan

yang berhubungan dengan saraf-saraf kaki (Santosa, 2019).

Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Seluruh responden (100%) mengalami nyeri sedang sebelum diberi terapi relaksasi rendam air hangat.
2. Terdapat 13 responden (92,9%) ibu hamil mengalami penurunan nyeri kram yaitu menjadi nyeri ringan.
3. Ada pengaruh teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil di desa Sausu Kecamatan Sausu Kabupaten Parigi Moutong.

Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih disampaikan peneliti kepada semua pihak yang sudah turut membantu proses penyelesaian penelitian ini

Daftar Pustaka

- Ani. (2020). Penerapan Rendam Air Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Desa Bakungan Karangdowo Klaten. *J Keperawatan.*, 3(4).
- Anwar C. (2015). *Metodologi Kualitatif*. Zifatma Publisher.
https://www.google.co.id/Books/Edition/Metodologi_Kualitatif/Tp_Adwaaqbaj?HI=Id&Gbpv=1&Dq=Sugiyono+2017+Pengertian+Populasi+Sampel&Printsec=Frontcover
- Basit Aa. (2020). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis Di Wilayah Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan. *Keperawatan*, 1(1).
- Handayani Et. (2020). Keaktifan Senam Hamil Dengan Kejadian Kram Kaki Pada Ibu Hamil Tm II Dan Tm III. *J Kebidanan*.
- Masitoh S. (2018). Asuhan Kebidanan Komprehensif Ny. K Dengan Keluhan. *Stikes Insan Cendekia Medika Jombang*, 01.
- Mustafa Pinton Setya, Gusdiyanto H, Victoria A, Maumelar Ndaru Kuku, Maslacha H, Ardiyanto D, E. Al. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga*. Airlangga.

-
- Nurin K, A. A. (2019). *Keajaiban Terapi Air Putih*. CV Agung Seto.
- Santosa, Z. (2019). *Mengurangi Nyeri Akibat Kram*.
- Saragih KM, S. R. (2021). Terapi Rendam Air Hangat Untuk Edema Tungkai Pada Ibu Hamil trimester III. *J Kebidanan.*, 1(1), 50–80.
- Sawitry, Ulya Fh, A. E. (2020). Manfaat Rendaman Air Hangat Dan Garam Dalam Menurunkan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Trimester Iii. *J Smart Kebidanan.*, 7(2), 76.
- Yanti MD, D. (2020). Pengaruh Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil. *J Kebidanan Kestra.*, 2(2), 164–171.