

## ASUHAN KEPERAWATAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP EDEMA EKSTREMITAS BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Putri Pajaria<sup>1\*</sup>, Yuniza<sup>2</sup>

S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : pajariaputri79@gmail.com

### ABSTRAK

Kehamilan trimester III merupakan periode akhir perkembangan janin dengan usia kehamilan sekitar 29–40 minggu. Pada masa ini, wanita hamil sering mengalami perubahan fisiologis seperti pembengkakan pada tungkai bawah yang menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat mengganggu aktivitas harian. Sekitar 75% ibu hamil trimester III mengalami edema karena peningkatan tekanan vena dan retensi cairan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang bisa diterapkan ialah melalui terapi pijat kaki (*foot massage*). Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis Asuhan Keperawatan dengan Intervensi Terapi *Foot Massage* terhadap Penurunan Edema Ekstremitas Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada satu ibu hamil trimester III yang mengalami edema ekstremitas bawah. Data dikumpulkan melalui lembar observasi, *metline*, dan penerapan SOP intervensi *foot massage* selama lima hari berturut-turut, masing-masing selama 20 menit. Hasil Setelah intervensi selama lima hari, terjadi penurunan tingkat edema pada lingkaran *angkle*. Pada hari pertama, lingkaran kaki kanan dan kiri masing-masing 27cm kaki kanan dan 26 cm kaki kiri, setelah hari kelima, lingkaran kaki kanan dan kiri menurun menjadi masing-masing 23 cm kaki kanan dan kiri. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat edema yang signifikan setelah dilakukan terapi pijat kaki secara teratur. Kesimpulan penelitian adalah terapi *foot massage* efektif menurunkan edema ekstremitas bawah pada ibu hamil trimester III.

**Kata kunci** : asuhan keperawatan, edema, *foot massage*, ibu hamil, trimester III

### ABSTRACT

*The third trimester of pregnancy is the final stage of fetal growth and development, occurring between 29–40 weeks of gestation. During this period, pregnant women often experience physiological changes such as swelling in the lower limbs, which causes discomfort and may interfere with daily activities. Approximately 75% of third-trimester pregnant women experience edema due to increased venous pressure and fluid retention. One non-pharmacological intervention that can be applied to reduce this complaint is foot massage therapy. This study aimed to analyze nursing care with foot massage therapy intervention to reduce lower extremity edema in third-trimester pregnant women. This research used a case study design involving one pregnant woman in her third trimester who experienced lower extremity edema. Data were collected through observation sheets, a measuring tape (metline), and the implementation of the standard operating procedure (SOP) for foot massage therapy conducted for five consecutive days, with each session lasting 20 minutes. After five days of intervention, there was a decrease in the level of edema as indicated by reduced ankle circumference. On the first day, the right and left ankle circumferences were 27 cm and 26 cm, respectively, and after the fifth day, both decreased to 23 cm. These results indicate a significant reduction in edema after regular foot massage therapy. The study concludes that foot massage therapy is effective in reducing lower extremity edema among third-trimester pregnant women* Keywords: diabetes self management education, knowledge, diabetic foot ulcers, type 2 dm

**Keywords** : nursing care, edema, *foot massage*, pregnant women, third trimester

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pengalaman yang sangat spesial, di mana proses alami ini memicu berbagai perubahan fisik dan emosional pada wanita. Pada trimester akhir, yang terjadi dari minggu ke-29 hingga 40, janin terus berkembang hingga waktu kelahiran. Masa ini dinamakan

periode penantian, ketika wanita hamil menunggu dengan tabah dan penuh harap atas lahirnya bayi, menandai akhir dari perjalanan kehamilan yang penuh dengan perubahan dan antisipasi (Yeti et al., 2024). Selama masa kehamilan, wanita hamil menghadapi berbagai perubahan bermakna, baik fisik maupun psikis (Septiyana et al., 2023). Perubahan fisiologis meliputi beragam sistem tubuh, seperti kardiovaskuler, reproduksi, respirasi, integumen, muskuloskeletal, payudara, pencernaan, serta endokrin. Ketika tubuh berusaha beradaptasi dengan perubahan ini, wanita hamil mungkin merasakan ketidaknyamanan, khususnya di trimester dua dan tiga. Salah satu gejala umum yang dirasakan adalah edema pada ekstremitas bawah, seperti tungkai dan pergelangan kaki, yang menambah rasa tidak nyaman selama masa kehamilan (Yeti et al., 2024). Sedangkan respons emosional yang muncul akibat perubahan organ tubuh dan peningkatan tanggung jawab menghadapi kehamilan serta masa pengasuhan anak berikutnya dikenal sebagai perubahan psikologis (Zaenatulshofi & Sulastri, 2019).

Menurut data WHO tahun 2020, sekitar 75% ibu hamil mengalami bengkak pada kaki, terutama di trimester dua dan tiga. Kondisi ini juga umum terjadi di beberapa negara ASEAN, seperti Malaysia (72,9%), Thailand (76,8%), dan Laos (77,4%) (Widiastini et al., 2022). Di Indonesia sendiri, Kementerian Kesehatan mengabarkan bahwa sekitar 82% wanita hamil menderita bengkak pada kaki, dengan 35% di picu oleh faktor fisiologis kehamilan, pada tahun 2012 ibu hamil yang mengalami edema kaki di Indonesia berkisar 80% (Suryati, 2024). Edema kaki pada wanita hamil merupakan penumpukan cairan yang umumnya muncul di kaki, menyebabkan pembengkakan. Edema fisiologis dapat menimbulkan gejala seperti ketidaknyamanan, rasa berat di kaki, dan kram pada malam hari. Namun, apabila edema terjadi di area wajah atau jari, disertai sakit kepala hebat dan penglihatan kabur, ini bisa menjadi tanda bahaya preeklampsia. Edema juga berpotensi menyebabkan komplikasi serius pada organ vital seperti jantung dan ginjal, sehingga bisa mengganggu fungsi organ tersebut (Septiyana et al., 2023; Prianti, 2023).

Edema terjadi karena adanya tekanan dari rahim yang membesar serta efek gravitasi menyebabkan aliran balik vena terhambat dan cairan tubuh tertahan di ekstremitas bawah (Setianingsih & Fauzi, 2022; Widiastini et al., 2022). Kondisi tersebut juga dapat diakibatkan oleh tingginya asupan garam yang melebihi batas anjuran WHO, yaitu sebanyak 5 gram atau sekitar dua sendok teh per hari (Rahmadani et al., 2025). Cara efektif dalam menangani edema wanita hamil mencakup pemakaian stoking kompresi untuk meningkatkan aliran balik, mengurangi posisi tubuh yang terlalu lama, tidak menekan pangkuan. Serta beristirahat dengan posisi menghadap ke kiri guna memaksimalkan sirkulasi darah ke tungkai. Selain itu, olahraga sederhana juga di anjurkan untuk ibu hamil, merendam kaki dengan air hangat dan terakhir dengan terapi *foot massage* (Handayani et al., 2020).

Terapi *foot massage* ialah relaksasi yang bisa membantu menurunkan tingkat edema pada tungkai wanita hamil, terutama di trimester akhir. Terapi ini dilaksanakan dengan memijat kaki selama 20 menit setiap sesi, sebanyak 1 x sehari selama 5 hari berkesinambungan, menggunakan body lotion untuk memperlancar gerakan (Ali et al., 2020). Pijat kaki tidak hanya efektif dalam menurunkan bengkak pada kaki, melainkan juga memberikan respon ketenangan yang mendalam, memperlancar peredaran darah, mengatasi kecemasan serta perasaan sakit, juga memperbaiki kualitas tidur ibu hamil (Yanti et al., 2020). Terapi ini terbukti aman dan efektif tanpa menimbulkan efek samping apapun sehingga direkomendasikan untuk diterapkan pada ibu hamil trimester iii yang mengalami edema kaki fisiologis (Rahmadani et al., 2025).

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat edema pada kaki ibu hamil trimester III dapat diturunkan melalui terapi *foot massage* tanpa menimbulkan dampak negatif, sehingga intervensi ini sesuai untuk diterapkan pada ibu hamil. Dengan tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari terapi *foot massage* terhadap penurunan edema ekstremitas bawah pada ibu hamil trimester III.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Dengan desain observasi pre dan post intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III, dengan sampel sebanyak satu orang responden yang dipilih berdasarkan kesediaan untuk berpartisipasi dan telah menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Pelaksanaan penelitian dilakukan di PMB Bidan Asmah B, Bara, Am. Keb SKM selama 5 hari berturut dari tanggal 30 Juni - 04 Juli 2025. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi, *metline*, dan penerapan SOP intervensi. Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi pada pasien secara langsung. Penelitian ini sudah mendapat persetujuan kelayakan etik (*Ethical Clearance*) dari Komite Etik Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang dan telah mendapatkan persetujuan etik dengan No: 003296/KEP Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang/2025.

## HASIL

### Gambaran Kasus

Menurut hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 30 juni 2025 didapatkan Ny.E berusia 34 tahun G5 P4 A0 usia kehamilan 43 minggu mengeluhkan bengkak pada kedua kakinya disertai dengan perasaan yang tidak nyaman seperti terasa berat pada kaki. Dan sering terasa kram saat duduk terlalu lama. Dan sering buang air kecil 5-6x di malam hari. Ny.E mengatakan pembengkakan pada kaki muncul sejak usia kehamilan 8 bulan. Hasil dari pengkajian didapatkan kesadaran klien Composmentis, tampak edema tungkai bawah, tampak gelisah, Tampak meringis, dan pola eliminasi berubah. Dengan Hasil TTV : TD 120/80 mmHg, nadi 110x/menit, RR 20x/menit, suhu tubuh 36,5°C. BB sebelum hamil adalah 70 kg dan saat hamil 85 kg. Lingkar Angkle Pre- intervensi 27cm kaki kanan dan 26 cm kaki kiri

**Tabel 1. Tingkat Edema Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Terapi *Foot Massage***

Hari Ke.....	Kaki kanan dan kiri	Sebelum intervensi	Tingkat Edema	Sesudah intervensi	Tingkat Edema
1	Kaki kanan	27 cm	Sedang	27 cm	Sedang
	Kaki kiri	26 cm	Sedang	26 cm	Sedang
2	Kaki kanan	26 cm	Sedang	25 cm	Ringan
	Kaki kiri	25 cm	Ringan	24 cm	Ringan
3	Kaki kanan	25 cm	Ringan	24 cm	Ringan
	Kaki kiri	24 cm	Ringan	23 cm	Ringan
4	Kaki kanan	24 cm	Ringan	24 cm	Ringan
	Kaki kiri	23 cm	Ringan	23 cm	Ringan
5	Kaki kanan	24 cm	Ringan	23 cm	Ringan
	Kaki kiri	23 cm	Ringan	23 cm	Ringan

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa tingkat edema pada hari pertama sebelum di berikan intervensi ukuran tungkai bawah sebelah kanan adalah 27cm, tungkai kiri 26cm. setelah diberikan intervensi ukuran tungkai bawah sebelah kanan 27cm, tungkai kiri 26cm. Pada hari kedua sebelum di berikan intervensi ukuran tungkai bawah kanan 26cm, tungkai kiri 25cm. Setelah diberikan intervensi ukuran tungkai sebelah bawah kanan 25cm, tungkai kiri 24cm. Pada hari ketiga sebelum di berikan intervensi ukuran tungkai bawah sebelah kanan 25cm, tungkai kiri 24cm. Setelah diberikan intervensi ukuran tungkai bawah sebelah kanan 24cm, tungkai kiri 23cm. Pada hari keempat sebelum di berikan intervensi ukuran tungkai bawah sebelah kanan 24cm dan kaki kiri 23cm. Setelah diberikan intervensi ukuran tungkai bawah sebelah kanan 24cm, tungkai kaki kiri 23cm. Pada hari kelima sebelum di berikan intervensi ukuran tungkai bawah sebelah kanan 24cm, tungkai kiri 23cm. Setelah diberikan

intervensi tungkai bawah sebelah kanan 23cm, tungkai kiri 23 cm. yang artinya terdapat penurunan pada tingkat edema setelah diberikan intervensi terapi *foot massage*.

## PEMBAHASAN

Pengkajian dan pengumpulan informasi dilakukan secara langsung oleh penulis, dalam hal ini tindakan yang diterapkan adalah pemberian terapi pijat kaki untuk menurunkan tingkat edema pada ibu hamil trimester III di Praktik Bidan Mandiri Asmah. Hasil Pengkajian yang dilakukan pada tanggal 30-06-2025 pada pukul 13:00 WIB. Ny.E berusia 34 tahun G5 P4 A0 usia kehamilan 43 minggu, mengeluhkan bengkak pada kedua kakinya disertai dengan perasaan yang tidak nyaman seperti terasa berat pada kaki. Dan sering terasa kram saat duduk terlalu lama. Dan sering buang air kecil 5-6x di malam hari. Ny.E mengatakan pembengkakan pada kaki muncul sejak usia kehamilan 8 bulan. Hasil dari pengkajian didapatkan kesadaran klien composmentis, tampak edema tungkai bawah, tampak gelisah, Tampak meringis, dan pola eliminasi berubah. Dengan Hasil TTV : TD 120/80 mmHg, nadi 110x/menit, RR 20x/menit, suhu tubuh 36,5°C. BB sebelum hamil adalah 70 kg dan saat hamil 85 kg. Lingkar *Angkle* Pre- intervensi 27cm kaki kanan dan 26 cm kaki kiri.

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan, didapatkan data subjektif dan data objektif yang telah dianalisis. Kemudian didapatkan masalah keperawatan pada Ny.E, yaitu gangguan rasa nyaman b.d gangguan adaptasi kehamilan d.d Ibu mengeluh kedua kaki nya bengkak terasa tidak nyaman seperti terasa berat, ibu mengeluh terasa kram saat duduk terlalu lama, ibu mengatakan sering buang air kecil di malam hari, ibu tampak gelisah, ibu tampak meringis, ibu tampak lelah, pola eliminasi berubah, edema tungkai bawah, BB meningkat sebelum hamil 70 kg saat hamil 85 kg, lingkar *angkle* pre-intervensi : 27 cm kaki kanan , 26 cm kaki kiri. Penelitian ini didukung oleh Anggraini et al. (2024) yang menjelaskan bahwa munculnya diagnosa gangguan rasa nyaman dikarenakan pada masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan adaptasi secara fisiologis, berupa terasa berat, nyeri dan kram pada kaki, sehingga tidak jarang ibu hamil trimester III mengalami ketidaknyamanan.

Menurut penelitian Meilinda et al. (2025) secara umum, pembengkakan tungkai yang dialami ibu hamil trimester ketiga termasuk dalam edema fisiologis, yaitu kondisi yang terjadi akibat adanya tekanan pada pembuluh darah di sisi kanan abdomen (vena jugularis). Pembesaran rahim yang menekan aorta sebagai arteri utama menyebabkan aliran darah balik ke jantung berkurang, sehingga darah cenderung menumpuk pada tungkai bagian bawah. Edema pada ibu hamil biasanya berkaitan dengan faktor fisiologis yang bersifat sementara. Pendapat tersebut sejalan dengan Manuaba (2013) yang menyatakan bahwa edema pada wanita hamil diakibatkan oleh terjadinya akumulasi cairan karena adanya tekanan uterus pada pembuluh darah, terutama apabila ibu duduk atau berdiri terlalu lama. Hal ini juga diperkuat oleh Nurhalimah et al. (2019) yang menjelaskan bahwa meningkatnya tekanan Rahim dan efek gaya gravitasi dapat memperlambat sirkulasi cairan yang kemudian menyebabkan terjadinya akumulasi cairan berlebih pada tungkai bawah.

Pada diagnosis masalah keperawatan gangguan rasa nyaman, intervensi yang diberikan adalah terapi relaksasi (*foot massage*). Terapi relaksasi *foot massage* adalah terapi pijat kaki untuk menurunkan edema di tungkai bawah wanita hamil serta untuk menurunkan tanda serta gejala ketidaknyamanan, termasuk rasa nyeri, tegang otot, maupun kecemasan. Menurut Penelitian Septiyana et al. (2023) pijatan yang dilakukan secara lembut dapat melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan efek relaksasi serta mengurangi rasa tidaknyaman karena adanya edema. Menurut penelitian Wulandari (2017) pemberian terapi pijat kaki terbukti dapat meningkatkan sirkulasi darah melalui pelebaran pembuluh darah, sehingga oksigen tersalurkan lebih optimal ke jaringan tubuh dan menurunkan tingkat pembengkakan. Pendapat tersebut didukung oleh penelitian Sanjaya

(2015) yang menjelaskan bahwa pijat pada otot-otot besar kaki berperan dalam memperlancar aliran darah serta getah bening, sehingga dapat mencegah varises dan mempercepat proses penurunan edema. Selain itu, tekanan ringan yang diterapkan selama pijatan pada otot-otot kaki membantu memperlancar aliran darah menuju jantung, sedangkan tekanan lembut pada telapak kaki di bagian akhir pijatan berfungsi menstimulasi relaksasi dan membantu menyeimbangkan kembali aktivitas otot.

Hasil penelitian Meilinda et al. (2025) menunjukkan bahwa pemberian pijatan mampu meningkatkan suhu permukaan kulit serta menstimulasi saraf sensorik pada area kaki. Kondisi tersebut memicu terjadinya vasodilatasi, yang kemudian berkontribusi terhadap peningkatan aliran darah, perbaikan sirkulasi perifer, serta penurunan pembengkakan jaringan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Sari dan prihati (2021) mengemukakan bahwa terapi pijat dapat menimbulkan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) disertai dengan penurunan tekanan darah. Selain itu, terapi elevasi pada tungkai bawah juga terbukti meningkatkan aliran balik vena dan memperbaiki sirkulasi sistemik, sehingga dapat membantu mengurangi edema secara lebih efektif. Pendapat lain dikemukakan oleh Chase (2016) dalam Junita (2018) yang menjelaskan bahwa edema pada masa kehamilan dapat ditangani melalui pemberian terapi pijat. Prinsip dasar dari terapi ini yaitu pemberian tekanan lembut secara langsung pada area tubuh yang mengalami pembengkakan, dengan tujuan memperlancar aliran darah serta peredaran cairan jaringan agar keseimbangan sirkulasi tubuh dapat kembali normal.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Afianti dan Mardhiyah (2017) menyebutkan bahwa terapi *foot massage* tidak hanya efektif dalam menurunkan derajat edema, tetapi juga memberikan efek relaksasi dan ketenangan bagi ibu hamil. Pijatan yang dilakukan mampu menstimulasi sistem saraf pusat, sehingga menurunkan aktivitas kewaspadaan otak dan merangsang peningkatan pelepasan serotonin, yang pada akhirnya menimbulkan rasa rileks, nyaman, serta kantuk ringan selama pelaksanaan terapi. Pelaksanaan intervensi pada masalah keperawatan gangguan rasa nyaman yaitu dengan pemberian terapi *foot massage* dimulai dengan menempatkan ibu pada posisi duduk kemudian menilai lingkaran edema dengan menggunakan metline pada bagian *ankle*, tuangkan lotion secukupnya.

Dan selanjutnya dilakukan pemijatan pada bagian kaki dalam kurun waktu 20 menit dengan masing-masing tungkai 10 menit sebanyak 1x dalam sehari dan diberikan selama 5 hari berkesinambungan. Selanjutnya dilakukan pengukuran ulang setelah pemberian terapi *foot massage* 5-10 menit setelah pemijatan agar hasilnya lebih akurat dikarenakan tubuh memerlukan waktu untuk merespons perubahan fisiologis yang terjadi akibat stimulasi pijatan. Dan respon yang diperoleh dari Ny.E setelah 5 hari pemberian intervensi Ny.E tampak lebih rileks dan gelisah berkurang, tampak meringis berkurang, tampak lelah berkurang, pola eliminasi membaik, edema tungkai bawah menurun lingkaran *angkle* post-intervensi 23 cm pada kaki kanan dan 23 cm pada kaki kiri. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa *foot massage* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat edema pada ibu hamil terutama di trimester akhir.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi kasus yang dilakukan oleh Handayani et al. (2020) di mana sebelum diberikan intervensi, lingkaran pergelangan kaki responden tercatat sebesar 26 cm dengan tingkat pembengkakan lokal mencapai 0,7 cm. Setelah dilakukan perawatan selama lima hari berturut-turut, terjadi penurunan ukuran lingkaran kaki menjadi 23 cm dengan penurunan edema sebesar 0,2 cm. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Devi dan Winda (2021) yang mengemukakan bahwa pemberian intervensi berupa pijat kaki dan perendaman menggunakan air hangat yang dicampur kencur terbukti efektif dalam menurunkan tingkat edema pada ibu hamil trimester III secara signifikan.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Coban dan Sirin (2010) yang mengidentifikasi adanya penurunan lingkaran pergelangan kaki secara signifikan pada ibu hamil setelah diberikan terapi pijat kaki selama 20 menit setiap hari selama lima hari berturut-turut. Peneliti menjelaskan bahwa *foot massage* merupakan salah satu bentuk pijatan



refleksologi yang efektif dalam memperlancar sirkulasi darah selama masa kehamilan, sehingga mampu menurunkan tingkat atau derajat edema. Selain itu hasil penelitian Rahmadani et al. (2025) juga melaporkan bahwa pemberian terapi pijat kaki yang dikombinasikan dengan perendaman air hangat terbukti dapat menurunkan derajat edema fisiologis pada ibu hamil trimester II hingga III. Penerapan terapi tersebut pada responden dengan derajat edema I dan II menunjukkan adanya perbaikan, ditandai dengan penurunan tingkat pembengkakan ke kategori yang lebih ringan setelah dilakukan perawatan secara rutin. Penelitian yang dilakukan oleh Yeti et al. (2025) juga memberikan dukungan terhadap temuan-temuan sebelumnya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada hasil post-test derajat edema pada ibu hamil trimester III setelah mendapatkan terapi *foot massage*. Rata-rata penurunan derajat edema yang diperoleh adalah sebesar 2,40 (SD = 0,279). Nilai minimum sebesar 0 menunjukkan tidak adanya edema, sedangkan nilai maksimum 3 menggambarkan kondisi edema sedang. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian terapi *foot massage* dengan penurunan tingkat edema pada ibu hamil trimester III.

Dari perencanaan keperawatan yang sudah diimplementasikan dalam kurun waktu lima hari secara berkesinambungan dengan 5 x perlakuan didapatkan masalah gangguan rasa nyaman teratasi pada evaluasi akhir, sebelum dilakukan terapi *foot massage* kondisi kedua kaki bengkak terasa tidak nyaman seperti terasa berat, terasa kram saat duduk terlalu lama, dan mengatakan sering buang air kecil di malam hari. Sesudah diberikan pijatan kaki berkurang, pembengkakan tungkai mengalami penurunan dan terasa lebih nyaman, perasaan kram saat duduk terlalu lama sudah berkurang, lelah berkurang, mampu mengatasi frekuensi buang air kecil sehingga pemberian intervensi dihentikan. Menurut penelitian Yanti et al. (2020) pemberian pijat kaki selama 20 menit selama 5 hari berkesinambungan dapat menurunkan edema fisiologis pada ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan lingkaran *ankle* yang signifikan pada wanita hamil setelah dilakukan pijat kaki dengan durasi 20 menit setiap hari selama 5 hari berkesinambungan.

Berdasarkan landasan teori dan sejumlah penelitian terdahulu, penulis berpendapat bahwa ibu hamil pada trimester ketiga memiliki kecenderungan lebih besar mengalami edema fisiologis, yaitu pembengkakan yang muncul akibat meningkatnya volume darah serta tekanan pada pembuluh vena di area tungkai bawah. Kondisi ini umumnya menyebabkan rasa tidak nyaman seperti nyeri, pegal, atau sensasi berat pada kaki yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang dinilai efektif untuk mengatasi keluhan tersebut ialah pijatan kaki (*foot massage*), karena metode ini membantu memperlancar aliran darah, mengendurkan otot yang tegang, dan memberikan efek relaksasi baik secara jasmani maupun emosional. Penerapan *foot massage* secara teratur diyakini mampu meningkatkan kenyamanan, menurunkan stres, serta menjaga stabilitas psikologis ibu selama kehamilan. Dengan demikian, intervensi ini diharapkan memberikan dampak positif yang berarti terhadap peningkatan kesejahteraan ibu hamil trimester ketiga yang mengalami edema fisiologis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan data di atas di dapatkan kesimpulan sebagai berikut, Pengkajian: Ny. E, 34 tahun, usia kehamilan 43 minggu, mengalami edema pada kedua kaki. Diagnosis: Gangguan Rasa Nyaman. Intervensi: Terapi *foot massage* untuk Gangguan Rasa Nyaman. Implementasi: *Foot massage* 1x sehari, 20 menit, selama 5 hari. Hasil Evaluasi: Edema berkurang, lingkaran *ankle* kaki kanan dari 27 cm menjadi 23 cm, kaki kiri dari 26 cm menjadi 23 cm. Terapi *Foot massage* efektif menurunkan edema pada ibu hamil trimester III.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang dan PMB Bidan Palembang yang telah memberikan persetujuan atas pelaksanaan penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, R. N. H., Djunaid, U., & Adam, K. (2020). Studi literatur : Penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur untuk mengurangi oedema kaki pada ibu hamil trimester iii. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 28. <https://doi.org/10.31314/mjk.9.2.28-36.2020>
- Anggraini, R., Asmawati, Dahrizal, & Husni. (2024). Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Efektif menurunkan. 162–170.
- Chase, B., (2016). Prinsip kerja terapi pijat kaki dan rendam air hangat untuk edema. *Jurnal keperawatan*, 2 (1)
- Coban, A., & Sirin, A. (2010). *Effect of foot massage to decrease physiological lower leg oedema in late pregnancy: A randomized controlled trial . Journal of Nursing Practice*, 16(5), 454-460.
- 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>
- Manuaba, Ida A. C. (2013). Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan KB untuk pendidikan bidan (Edisi ke-2). Jakarta : EGC.
- Meilinda, D., Kumalasary, D., & Yulianti, R. (2025). *Literature review : foot massage and warm water bath against lower*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 38–55.
- Nurhalimah, S., & Veronica, S. Y. (2019). Asuhan kebidanan kehamilan dengan penerapan pijat dan rendam kaki dengan air hangat campuran kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(1).
- Prianti, A. T. (2023). Efektivitas rendaman air rebusan kencur terhadap penurunan oedema kaki pada ibu hamil trimester iii. *Jurnal Kebidanan*, 1, 309–321.
- Rahmadani, A. N., Dewi, N. R., & Dewi, T. K. (2025). *Foot massage and warm water soak to overcome foot edema in pregnant women*. *Jurnal Cendikia Muda*, 5 (1), 2807-3469
- Sanjaya.. 2015. Pengaruh foot massage terhadap kualitas tidur pasien di Ruang ICU. *Jurnal Kesehatan*, 6 (2).
- Sari, F. W., & Prihati, D. R. (2021). Penerapan pijat kaki untuk menurunkan kelebihan volume cairan (foot edema) pasien *congestive heart failure*. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(2), 72–76. <https://doi.org/10.33655/mak.v5i2.114>
- Septiyana, A., Puspita, N. V. I., & Oktiningrum, M. (2023). Pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur garam terhadap penurunan edema kaki pada ibu hamil trimester iii di Puskesmas Bangetayu Genuk Kota Semarang. *Detector: Jurnal Inovasi Riset dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 227–238. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i1.1187>
- Setianingsih, A. N. & Fauzi, A. (2022). Pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap edema kaki pada ibu hamil di Klinik Satria Mekar. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2388–2398.
- Suryati, E. (2024). Keefektifan pijat kaki dan terapi rendam air hangat terhadap edema kaki ibu hamil trimester III. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3), 685–695. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.22182>
- Yanti, M. D., Purba, T. J., Ariescha, P. A. Y., Manalu, A. B., Siagian, N. A., & . 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>

- Yeti, H., Syanti, P. D., & Amida, S. (2024). Pengaruh *foot massage* terhadap derajat edema. *Jurnal Sehat Masada*, 18(1),55-61.
- Widiastini, N. L.,Armini, N.W., & Sriasih, N. G. K. (2022). *Literature review: Foot massage* dan terapi rendam air hangat terhadap edema ekstremitas bawah pada ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan* ,10 (2), 204–211. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i2.2068>
- Zaenatulshofi dan Sulastri, E. (2019). Penerapan pijat kaki dan rendam air hangat mengurangi oedema kaki pada ibu hamil trimester III. *Journal Urecol: University Research Colloquium*,2,663-668. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/705/688>