

PELATIHAN PIJAT KAKI IBU HAMIL DENGAN MINYAK KENCUR PADA KADER
POSYANDU DI KELURAHAN SINAKSAK KECAMATAN TAPIAN DOLOK
KABUPATEN SIMALUNGUN

Sri Hernawati Sirait^{1*}, Tengku Sri Wahyuni², Safrina³

¹⁻³Program Studi Kebidanan Pematangsiantar Poltekkes Kemenkes Medan

Email Korespondensi: hernarait.xxx@gmail.com

Disubmit: 14 Januari 2022

Diterima: 26 Januari 2022

Diterbitkan: 01 Juli 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.5836>

ABSTRAK

Tujuan pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader posyandu melakukan pijat kaki ibu hamil dengan minyak kencur dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui pelayanan kesehatan yang berbasis masyarakat. Dan mengaplikasikan hasil penelitian dalam kegiatan pengabdian masyarakat dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Metode : Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan pijat kaki pada kader posyandu di Kelurahan Sinaksak Kecamatan Tapian Dolok Kabupaten Simalungun. Kegiatan pertama diawali dengan penjelasan kegiatan pengabdian masyarakat serta pengisian *informed consent* dan menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan tentang pijat kaki dan pelatihan pijat kaki dengan minyak kencur sebanyak 3 kali pada kader posyandu. Evaluasi pelatihan dilakukan pada pertemuan ketiga setelah 1 minggu dengan menggunakan format lembar checklist pijat kaki dengan minyak kencur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bulan September 2021. Hasil : Terdapat peningkatan kemampuan dalam melakukan pijat kaki dengan minyak kencur dengan hasil (100 %) dapat melaksanakan pelatihan dengan baik. Saran : Diharapkan kader yang telah dilatih agar dapat menjadi agent perpanjangan tangan untuk menjadi sumber informasi tentang pijat kaki dengan minyak kencur untuk mengurangi bengkak kaki pada ibu hamil dilingkungan tempat tinggal masing masing kader dan diharapkan peran Puskesmas ikut mendorong kader posyandu menginformasikannya sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui pelayanan kesehatan yang berbasis masyarakat.

Kata Kunci: Pijat Kaki Ibu Hamil, Minyak Kencur, Kader Posyandu

ABSTRACT

The purpose of this training is to increase the knowledge and ability of posyandu cadres to perform foot massage for pregnant women with kencur oil in improving the health of pregnant women through community-based health services. And apply research results in community service activities in an effort to realize optimal public health degrees. Methods: The form of community service activities is in the form of foot massage training for posyandu cadres in Sinaksak Village, Tapian Dolok District, Simalungun Regency. The first activity began with

an explanation of community service activities as well as filling out informed consent and determining the schedule for the implementation of activities followed by counseling about foot massage and training on foot massage with kencur oil for 3 times to posyandu cadres. The evaluation of the training was carried out at the third meeting after 1 week using a foot massage checklist sheet format with kencur oil. This community service activity was carried out in September 2021. Results: There was an increase in the ability to do foot massage with kencur oil with the results (100%) being able to carry out training well. Suggestion: It is hoped that cadres who have been trained can become agents of extension of the arm to be a source of information about foot massage with kencur oil to reduce leg swelling in pregnant women in the environment where each cadre lives and it is hoped that the role of the Puskesmas will encourage posyandu cadres to inform it as an effort to improve health. pregnant women through community-based health services.

Keywords: *Foot Massage For Pregnant Women, Kencur Oil, Posyandu Cadre*

1. PENDAHULUAN

Oedema pada kehamilan dipicu oleh perubahan hormon estrogen, sehingga dapat meningkatkan retensi cairan. Peningkatan retensi cairan ini berhubungan dengan perubahan fisik yang terjadi pada kehamilan trimester akhir, yaitu semakin membesarnya uterus seiring dengan penambahan berat badan janin dan usia kehamilan. Selain itu, peningkatan berat badan akan menambah beban kaki untuk menopang tubuh ibu. Hal ini akan memicu terjadinya gangguan sirkulasi pada pembuluh darah balik di kaki yang berdampak pada munculnya *oedema* (Davis, D. C., 2006).

Oedema kaki atau pembengkakan pada kaki ditemukan sekitar 80 % pada ibu hamil trimester III, terjadi akibat dari penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar. *Oedema* kaki fisiologis menyebabkan ketidaknyamanan, perasaan berat, dan kram di malam hari (Coban & Sirin, 2010). Gejala *oedema* kaki yang paling umum adalah pengalaman rasa sakit yang substantial, serta kram malam hari, mati rasa dan kesemutan (Navaee & Rakhshkhorshid, 2020).

Hasil *literature review* 6 artikel jurnal dapat di kombinasikan dan ditelaah bahwa intervensi pada *oedema* kaki pada ibu hamil sebagai pengobatan non farmakologis dengan pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur merupakan intervensi yang aman dan cukup efektif untuk mengurangi *oedema* kaki ibu hamil (Lestari Tri Endah, dkk, 2018).

Aroma dari kencur sebagai akan ditangkap reseptor hidung yang kemudian merangsang ke otak yang mengendalikan dan berhubungan dengan perasaan (suasana hati dan emosi) lalu disalurkan ke hipotalamus sebagai pengatur dari sistem internal tubuh, sistem pengatur suhu tubuh, dan sistem pengatur aliran darah. Efek aroma kencur akan memberikan ketenangan, kenyamanan, mengurangi rasa sakit dan stres, dan memberikan relaksasi (Maisi, Suryono, Widyawati, Suwondo, & Kusworowulan, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian (Wahyuni ST. dkk, 2020) dijumpai rata-rata ibu hamil trimester III dengan *oedema* kaki fisiologis. Didapatkan bahwa pada kelompok pijat kaki waktu kembalinya *oedema* kaki lebih tinggi setelah intervensi yaitu $0,88 \pm 0,99$ dan hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan waktu kembalinya *oedema* sebelum dan setelah intervensi pada

kelompok pijat kaki ($p = 0,000$). Frekuensi waktu pijatan selama 20 menit ini terbukti efektif untuk mengurangi pembengkakan pada ibu hamil karena sentuhan atau gosokan atau pemijatan berulang akan menimbulkan peningkatan suhu di area pemijatan yang dilakukan akan merangsang sensor saraf kaki sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening yang mempengaruhi aliran darah meningkat, sirkulasi darah lancar, mengurangi *oedema* dan dapat memobilisasi serat otot, tendon dengan kulit, dan menimbulkan efek relaksasi (Afianti dan Mardiyah, 2017).

Komponen terbesar yang terkandung dalam minyak kencur adalah etil para metoksisinamat. Minyak kencur dapat dihasilkan dari rimpang kencur (*Kempferia Galanga L.*) yang telah dibuat menjadi serbuk kencur dengan metode maserasi menggunakan pelarut (Hudhar dkk, 2013). Semakin besar dosis yang digunakan, akan semakin besar juga efek untuk antiinflamasi. Rimpang Kencur sebagai antiinflamasi dapat menghambat pelepasan *serotonin* dan dapat menghambat sintesis *prostaglandin* dari *asam arakhidonat* dengan cara menghambat kerja *sikloksigenase* (Hasanah NA, 2011).

Minyak kencur digunakan selama pijatan kaki untuk mencegah gesekan dan kemungkinan timbulnya rasa tidak nyaman. Pijat dimulai dengan kaki dipegang dengan kuat, kemudian dibelai secara keseluruhan dari jari kaki hingga pergelangan kaki di sepanjang bagian atas kaki dengan menggunakan seluruh tangan, dan kembali di bawah kaki ke jari kaki menggunakan sedikit tekanan. Gerakan kedua melibatkan ibu jari meremas kaki dari jari kaki ke pergelangan kaki sambil menopang kaki dengan jari-jari di bawahnya. Permukaan kulit antara setiap tendon di bagian atas kaki kemudian dibelai satu demi satu menggunakan ibu jari. Kaki itu kemudian digenggam dengan kedua tangan dan dengan lembut dimanipulasi dari sisi ke sisi. Jari-jari kaki kemudian dipegang dengan satu tangan sedangkan tangan lainnya menopang kaki dan jari-jari kaki dengan lembut ditekuk ke belakang.

Pendekatan yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah peningkatan kemampuan kader dalam pijat kaki ibu hamil dengan minyak kencur dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui pelayanan kesehatan yang berbasis masyarakat. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan desa di Kelurahan Sinaksak ada 9 posyandu dimana masing masing posyandu memiliki 5 kader, namun tim pelaksana pengabdian masyarakat hanya melakukan pelatihan pada 25 orang kader posyandu yang merupakan perwakilan dari masing masing posyandu yang aktif yang berada di Kelurahan Sinaksak dan pada para kader posyandu tersebut belum pernah dilakukan pelatihan yang berhubungan dengan pijat kaki ibu hamil dengan minyak kencur.

Dengan melihat permasalahan di atas, perlu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader posyandu melakukan pijat kaki ibu hamil dengan minyak kencur sebagai upaya untuk mengatasi *oedema* fisiologis pada ibu hamil.

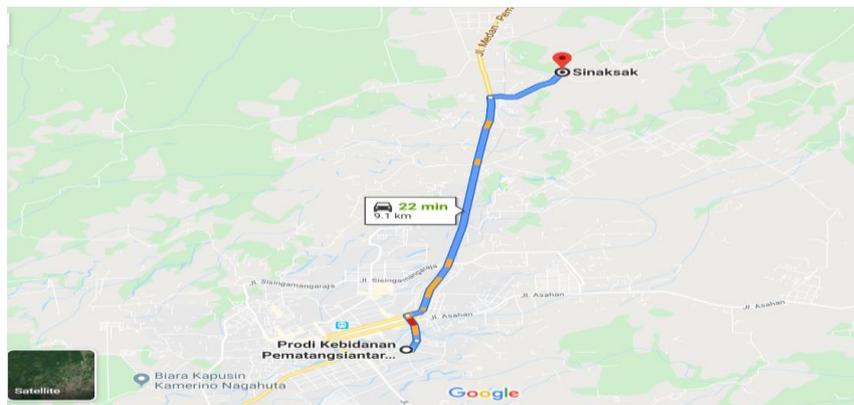
2. MASALAH

Meningkatkan keterampilan kader mengenai cara melakukan pijat kaki ibu hamil dengan minyak kencur sebagai upaya untuk mengatasi *oedema* kaki pada ibu hamil secara fisiologis.

Pijat kaki mampu meredakan ketegangan otot dan menstimulus produksi kelenjar otak yang membuat tubuh merasa lebih tenang dan rileks. Terapi pijat kaki (hidroterapi kaki) dengan minyak kencur membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan mempelebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan.

Tujuan pengabdian ini yaitu meningkatkan kemampuan kader posyandu melakukan pijat kaki ibu hamil dengan minyak kencur dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui pelayanan kesehatan yang berbasis masyarakat.

Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu di Kelurahan Sinaksak Kecamatan Tapian Dolok Kabupaten Simalungun, dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat

3. METODE

Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat berupa:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali persiapan dengan meminta izin ke Kelurahan Sinaksak Sinaksak Kecamatan Tapian Dolok Kabupaten Simalungun dan koordinasi dengan Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Tapian Dolok untuk merekrutmen kader yang bersedia dilatih dan aktif di Posyandu. Setelah didapatkan 25 orang kader yang bersedia dilatih maka dilakukan penjadwalan pelatihan yang bantu dan melibatkan bidan desa.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Menyiapkan daftar hadir, leaf let dan buku saku pelatihan
- b. Pertemuan 1: Tatap muka
 - Penjelasan kegiatan pengabmas
 - Memberikan *leaflet*, *informed consent* pengamas dan daftar hadir kegiatan PkM
 - Melakukan penyuluhan tentang pijat kaki dengan minyak kencur
 - Pelatihan pijat kaki pada kader posyandu

- Kader melakukan pijat kaki
 - Memberikan masker, hand soap, handsanitizer dan buku saku
- c. Pertemuan 2 : Tatap muka
- Pelatihan pijat kaki pada kader posyandu
- d. Pertemuan 3 : Tatap muka
- Pelatihan pijat kaki pada kader posyandu
3. Tahap Evaluasi
- Proses kegiatan ini juga melibatkan bidan desa setempat, sehingga kegiatan dapat ini berjalan lancar sesuai dengan jadwal yang telah disepakati. Evaluasi kegiatan dilaksanakan pada pertemuan ketiga setelah 1 minggu kegiatan pengabdian masyarakat berupa evaluasi langsung kegiatan dengan menggunakan daftar tilik. Rancangan evaluasi dilakukan sebagai berikut :
- a) Hasil demonstrasi pelatihan pijat kaki dengan minyak kencur dievaluasi dengan melihat lembar cheklit evaluasi pijat kaki, terdiri dari 10 langkah. Pelatihan pijat kader dievaluasi melalui lembar cheklist evaluasi latihan pijat. Dikelompokkan dengan baik jika hasil praktek dengan skor 76-100, cukup jika hasil praktek dengan skor 56-75, dan kurang jika hasil praktek dengan skor < 56 (Arikunto, 2016).
- b) Penilaian langkah 1, 2, 3 dan 10 dilakukan dengan cara memberikan nilai satu (1) bila dilakukan sebagian, sedangkan nilai dua (2) bila dilakukan dengan tepat. Jumlah skor minimum adalah 4 dan maksimum 8.
- c) Penilaian langkah 4,5,6,7,8 dan 9 masing-masing langkah memiliki nilai antara 1-5 dengan nilai satu (1) bila dilakukan sebagian, sedangkan nilai dua (2) bila dilakukan dengan tepat., nilai 3 (3) bila dilakukan dengan tepat dan tidak di ulang, nilai empat (4) bila dilakukan dengan tepat dan diulang < 5 x, dan nilai lima (5) bila diilakukan dengan tepat dan diulang > 5 x. Jumlah skor minimum adalah 6 dan maksimum 30.
- d) Dari 10 item langkah didapatkan jumlah skor 10-38. Pengukuran dikelompokkan dengan baik jika hasil praktek skor 30-38, cukup jika hasil praktek skor 22-29, dan kurang jika hasil praktek skor < 21.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dievaluasi berdasarkan lembar cheklist pengabdian masyarakat pijat kaki dengan minyak kencur. Hasil ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Hasil Demonstrasi Pijat Kaki Dengan Minyak Kencur di Kelurahan Sinaksak Kecamatan Tapian Dolok Kabupaten Simalungun

No	Hasil Pelatihan Pijat Kaki	f	%
1	Baik	25	100
2	Cukup	0	0
3	Kurang	0	0
	Total	25	100

Dari tabel 1 dapat diketahui hasil pelatihan pijat kaki pada semua kader posyandu (100%) baik. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan pijat kaki dengan minyak kencur pada kader posyandu dilaksanakan mulai bulan September 2021 di Kelurahan Sinaksak Kecamatan Tapian Dolok Kabupaten Simalungun. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pelatihan pijat kaki dengan minyak kencur adalah kader posyandu yang berdomisili di Kelurahan Sinaksak yang terdiri dari 9 posyandu yang berasal dari 5 desa. Kegiatan pelatihan pijat kaki dengan minyak kencur dilaksanakan pada 25 orang kader posyandu.

Usia kader yang menjadi peserta pengabdian masyarakat berkisar antara umur 21-57 tahun dengan latar pendidikan terakhir minimal SMA. Kegiatan pelatihan pijat kaki dengan minyak kencur pada kader posyandu dimulai dengan sosialisasi dan perekrutan kader yang dibantu oleh bidan setempat. Kemudian menentukan kesepakatan mengenai waktu dan tempat melakukan kegiatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan penjelasan dan pengisian *informed consent*, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang pijat kaki dengan minyak kencur. Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan demonstrasi pijat kaki dengan minyak kencur. Kegiatan ini dilakukan pada pertemuan I, II dan III. Di akhir pertemuan ketiga dilakukan evaluasi dan dinilai dengan menggunakan format lembar checklist pengabdian masyarakat pijat kaki dengan minyak kencur. Selama kegiatan pengabdian masyarakat, kader dalam kondisi kooperatif, beberapa kader ada yang berinisiatif melakukan pijat kaki setelah pertemuan kedua pada ibu hamil yang ada disekitar rumahnya. Evaluasi kegiatan dilaksanakan 3 minggu setelah kegiatan pengabdian masyarakat berupa demonstrasi pijat kaki dengan minyak kencur dengan menggunakan daftar checklist pijat kaki dengan minyak kencur.

Pembahasan

Pengabdian masyarakat dengan judul “Pelatihan Pijat Kaki Dengan Minyak Kencur Pada Kader Posyandu Di Kelurahan Sinaksak Kecamatan Tapian Dolok Kabupaten Simalungun” telah selesai dilaksanakan pada 25 orang kader posyandu yang merupakan perwakilan dari 9 posyandu (Mawar, Melati Anggrek, Jambu, Jeruk, Kelapa Gading, Rahayu I, Kenanga dan Delima) yang berasal dari 5 desa, yaitu Sinaksak; Purbasari; Dolok Ulu; Sukamulia dan Dolok meraja. Diharapkan dengan perwakilan masing masing kader posyandu dapat menjadi perpanjangan informasi untuk mengatasi bengkak pada kaki ibu hamil.

Selama kegiatan berlangsung semua kader yang terlibat dalam pengabdian masyarakat sangat kooperatif dan ada juga kader yang berinisiatif melakukan pijat kaki setelah pertemuan melakukannya pada ibu hamil yang ada disekitar rumahnya. Evaluasi kegiatan dilaksanakan 1 minggu setelah kegiatan pengabdian masyarakat berupa demonstrasi pijat kaki dengan minyak kencur dengan menggunakan daftar checklist pijat kaki dengan minyak kencur. Hasil evaluasi dari pelatihan pijat kaki yang dilihat dari lembar checklist didapatkan bahwa dari 25 kader hasilnya baik (100%) dengan nilai baik (hasil skor 30-38).

Informasi pijat kaki ibu hamil dengan minyak kencur perlu lebih ditingkatkan di masyarakat, dalam rangka upaya untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dengan memberdayakan kader posyandu melakukan pijat kaki ibu hamil dengan minyak kencur untuk meningkatkan

kesehatan ibu hamil melalui pelayanan kesehatan yang berbasis masyarakat. Peran kader memang sangat penting dalam menjembatani masyarakat khususnya kelompok sasaran posyandu. Berbagai informasi dari pemerintah lebih mudah disampaikan kepada masyarakat melalui kader posyandu. Kader juga berperan dalam pembinaan masyarakat di bidang kesehatan melalui kegiatan yang dilakukan di posyandu.

Pijat kaki merupakan salah satu intervensi untuk mengurangi edema fisiologis dalam kehamilan yang bekerja dengan cara memberikan tekanan pada daerah yang mengalami edema. Dengan memberikan pijat kaki pada ekstremitas bawah ibu hamil, diharapkan terjadi pergerakan cairan pada daerah yang mengalami edema. Pijat kaki mampu memperbaiki kerja darah dalam proses pengangkutan nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh, sehingga dapat mengurangi edema dan melancarkan sirkulasi cairan dalam tubuh (Adiguna, 2016).



Gambar 2. Kegiatan ke- 1



Gambar 3. Kegiatan ke- 2



Gambar 4. Kegiatan ke- 3

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Peserta pelatihan terampil melakukan pijat kaki dengan minyak kencur dengan hasil pelatihan 100% baik. Peserta pelatihan pada kegiatan ini sangat antusias dan dapat melaksanakannya dengan baik. Peran kader memang sangat penting dalam menjembatani masyarakat khususnya kelompok sasaran posyandu untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui pelayanan kesehatan yang berbasis masyarakat.

Saran

- a. Diharapkan kader yang telah dilatih agar dapat menjadi agent sumber informasi tentang pijat kaki dengan minyak kencur untuk mengurangi bengkak kaki pada ibu hamil dilingkungan tempat tinggal masing masing kader.
- b. Diharapkan peran Puskesmas ikut mendorong kader posyandu menginformasikannya sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui pelayanan kesehatan yang berbasis masyarakat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna, P. (2016). *Titik-titik Ajaib Penumpas Penyakit*, Genius Publisher, Yogyakarta.
- Afianti, N., & Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*,5(1).
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Coban, A., & Sirin, A. (2010). *Effect of foot massage to decrease*

- physiological lower leg oedema in late pregnancy: a randomized controlled trial in Turkey. International Journal of Nursing Practice.*
- Davis, D. C. (2006). 'The Discomforts of Pregnancy', *Journal of Obstetrics, Gynecologic & Neonatal Nursing*, vol 25, pp.73-81.
- Hasanah NA, F. N., Ellin Febrina, Ade Zuhrotun. (2011). Analisis Kandungan Minyak Atsiri Dan Uji Aktivitas Antiinflamasi Ekstrak Kencur (*Kaempferia Galaga L*). *Jurnal Matematika dan Sains*, 16(3), 152.
- Hudhar IM, Daryon DE dan Muyassaroh. (2013). Minyak Kencur Dari Rimpang Kencur Dengan Variabel Jumlah Pelarut Dan Waktu Maserasi. *Jurnal Teknik Kimia*, Vol.8, No.1.
- Irianti, B. D. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Khedr H.F.N dan Hemida R. (2016). *Effect of Leg Elevation versus Water Immersion on Leg Edema in Third Trimester of Pregnanc*. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*. Volume 5, Issue 6 Ver.I
- Junita S, Hevrialni R dan Fadmiyanon I. (2018). Hubungan foot massage dengan derajat edema pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru. *Jurnal Ibu dan Anak*, Volume 6, Nomor 1.
- Lestari Tri Endah, dkk. (2018). *LiteraturRreview: Penerapan pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur terhadap edema kaki ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Wangon, Banyumas*. *Jurnal Kebidanan*, Volume 8 No.2,.
- Maisi, S., Suryono, S., Widyawati, M. N., Suwondo, A., & Kusworowulan, S. (2017). *Efectiveness Of Lavender Aromatherapy and Classical Music Therapy in Lowering Blood Pressure in Pregnant Women With Hypertension*. *Belitung Nursing Journal*, 3(6), 750-756.
- Miranti, L. (2009). Pengaruh Konsentrasi Minyak Atsiri Kencur (*Kaempferia galanga L.*) dengan Basis Salep Larut Air terhadap Sifat Fisik Salep dan Daya Hambat Bakteri *Staphylococcus aureus* secara In vitro. Skripsi. Universitas Muhamadiyah Surakarta.
- Navaee & Rakhshkhorshid. (2020). *Comparing the effect of foot massage with grape seed and sweet almond oil on physiological leg edema in primigravidae : A randomized clinical trial*. *Hindawi Evidence - Based Complementary and Alternatif Medicine*.
- Rahimikian, A. Shadmehr, A. Mehran, and M. Kiani. (2015). "Effect of foot massage on physiological edema during pregnancy," *Journal of Knowledge & Health*, vol. 9, no. 4, pp. 1-7.
- Wahyuni TS, Safrina dan Sirait HS, (2020). Efektifitas Pijat Kaki Dengan Minyak Kencur dan Rendam Air Hangat Campuran Rimpang Kencur Terhadap Oedema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Mandiri Bidan Kabupaten Simalungun. Prodi Kebidanan Pematangsiantar. Belum publikasi.
- Wulandari, P. (2017). *Effect Foot Soak Using Warm Water Mixed with Salt and Lemongrass to Decrease Pressure in Hypertension Patients in the Podorejo Ngaliyan*. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).