

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN KOMBINASI *FOOT MASSAGE* DAN *HYDROTHERAPY*
AIR HANGAT DENGAN KENCUR SEBAGAI TERAPI
KOMPLEMENTER UNTUK MENGURANGI EDEMA
PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI PMB F
TELAGA DEWA KOTA BENGKULU
TAHUN 2026



DISUSUN OLEH:

MANDA APREAN ADELIA

NIM:P01720123030

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
DIPLOMA III KEPERAWATAN BENGKULU
TAHUN 2026

HALAMAN JUDUL
KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN KOMBINASI *FOOT MASSAGE* DAN *HYDROTHERAPY*
AIR HANGAT DENGAN KENCUR SEBAGAI TERAPI
KOMPLEMENTER UNTUK MENGURANGI EDEMA
PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI PMB F
TELAGA DEWA KOTA BENGKULU
TAHUN 2026

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan
menyelsaikan program Pendidikan Diploma Tiga Keperawatan pada
Prodi DIII Keperawatan Bengkulu Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Bengkulu



Disusun oleh:

MANDA APREAN ADELIA
NIM:P01720123030

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLIKTEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
DIPLOMA III KEPERAWATAN BENGKULU
TAHUN 2026

**HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN KOMBINASI *FOOT MASSAGE* DAN *HYDROTHERAPY*
AIR HANGAT DENGAN KENCUR SEBAGAI TERAPI
KOMPLEMENTER UNTUK MENGURANGI EDEMA
PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI PMB F
TELAGA DEWA KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Disiapkan dan dipresentasikan oleh :

MANDA APREAN ADELIA
NIM:P01720123030



Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui untuk
dipresentasikan dihadapan tim penguji Program Studi
Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal, 06 Juli 2026

Oleh :

Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Ns Kheli Fitria Annuril M.Kep.,sp. Kep Mat
NIP.198307132010012008

**HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN KOMBINASI *FOOT MASSAGE* DAN *HYDROTHERAPY*
AIR HANGAT DENGAN KENCUR SEBAGAI TERAPI
KOMPLEMENTER UNTUK MENGURANGI EDEMA
PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI PMB F
TELAGA DEWA KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Disusun Oleh :

**MANDA APREAN ADELIA
NIM:P01720123030**

Karya Tulis Ilmiah telah diuji dan dipertahankan
dihadapan tim penguji dan diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada
Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Bengkulu

Pada tanggal, 6 juli 2026

Tim Penguji

**Ketua Dewan Penguji : Dr. Nur Elly,S.Kp.,M.Kes
NIP : NIP. 196311281986032001**

**Penguji 1 NIP : Ns. Dwi Wulandari,S.Kep.,M.A.N
: NIP. 198903162025212064**

**Penguji 2 NIP : Ns. Kheli Fitria Anuril, M.Kep,Sp.Kep.Mat
: NIP. 198307132010012008**

**Mengetahui
Ketua Prodi Diploma III**


**Ns. Rahma Annisa, S.Kep., M.Kep
NIP 198503232010122002**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunianya, sehingga penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul ” Penerapan Kombinasi Foot Massage dan Hydrotherapy Air Hangat dengan Kencur sebagai Terapi Komplementer untuk Mengurangi Edema pada Ibu Hamil Trimester 3 Di PMB F Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026”.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapatkan bimbingan dan bantuan baik materi maupun nasehat dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tepat pada waktunya. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Linda, SST., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns. Erni Buston, SST., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Bengkulu.
3. Ibu Ns. Rahma Anisa, S.Kep.,M.Kep selaku ketua Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Ibu Ns. Kheli Fitria Annuril M.kep., Sp.Kep Mat selaku pembimbing yang telah menginspirasi dan banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun studi kasus ini.
5. Seluruh dosen dan staff di jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
6. Bapak dan Ibu dewan penguji di prodi Diploma III Keperawatan.
7. Seluruh dosen dan staff di jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
8. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan doa, motivasi, dan inspirasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini belum sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan

bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat lebih baik di masa yang akan datang.

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah yang telah penulis susun ini dapat bermanfaat bagi semua pihak serta dapat membawa perubahan yang lebih baik bagi penulis dan mahasiswa Keperawatan Bengkulu.

Bengkulu,
Desember 2025

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Kehamilan Trimester III.....	8
B. Konsep Edema Ibu Hamil.....	17
C. Konsep Terapi <i>Foot Massage</i>	24
D. Konsep <i>Hydrotherapy</i> Air Hangat Dengan Kencur	28
E. Kombinasi <i>Foot Massage</i> dan <i>Hydrotherapy</i> Air Hangat Kencur	32
F. Konsep Asuhan Keperawatan.....	34
G. Evidence Based.....	44
BAB III METODE STUDI KASUS	48
A. Jenis dan Rancangan Studi Kasus	48
B. Subjek Penelitian	48

C. Fokus Penelitian	49
D. Definisi Operasional	49
E. Metode Pengumpulan Data	49
F. Instrumen Penelitian	50
G. Prosedur Pelaksanaan Intervensi Penelitian	50
H. Lokasi dan Waktu	50
I. Analisis Data dan Penyajian Data	50
J. Etika Studi Kasus.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Jalannya penelitian	53
B. Hasil Pengkajian dan diagnosa	54
C. Prosedur Intervensi	56
E. Pembahasan	57
F. Keterbatasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	68

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Bukan kesulitan yang membuat kita takut, tapi ketakutanlah yang sering membuat kita sulit, Jadi jangan mudah menyerah”

“Tiada lembar paling indah dalam laporan Karya Tulis Ilmiah ini kecuali lembar Persembahan, Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orang tua tercinta, Adekku, keluarga, sahabat, Dan yang Terakhir untuk Diri sendiri”

1. Cinta Pertama dan panutanku, Ayahanda tercinta Amrul, Terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih atas cinta yang tidak pernah berkurang, atas pengorbanan yang tidak pernah dihitung, dan atas semangat yang selalu diberikan di setiap titik terendah penulis.

2. Pintu Surgaku, Ibunda tercinta, beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, beliau yang mengajarkan banyak hal dari saya lahir hingga sebesar sekarang, beliau memang juga tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau tidak henti memberikan semangat, serta do'a yang selalu terselip dalam sholatnya demi keberhasilan penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

3. Kepada Adekku Tercinta Nezya Akani Azira. Terimakasih Sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis tumbuhlah lebih baik dan menjadi versi yang paling hebat, Adikku

4. Keluarga besar peneliti terima kasih atas doa dan suportnya semangat, dan doa kepada penulis sehingga karya tulis ilmiah ini bisa terselesaikan.

5. Sahabat-sahabatku tercinta Emilia Sri Kartika & Zahavah Az-ZivaTahira Mutaqin Terima kasih telah selalu membantu menemani penulis selalu ada setiap suka maupun duka dan semangat yang telah diberikan sepanjang perjalanan karya tulis ilmiah ini menemani langkah ini dalam tangis, tawa, bahkan ketika aku sendiri tak tahu harus melangkah ke mana. Kalian bukan hanya sahabat, melainkan rumah bagi penulis

6. Terakhir , Terima kasih kepada wanita kuat yaitu diriku sendiri Manda Aprean Adelia untuk bahu yang masih bertahan hingga saat ini, terima kasih sudah tetap berjalan di jalan allah di tengah kepahitan yang menekan untuk menyerah



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Grade Edema Ibu Hamil TM III	21
Tabel 2. 2 KontraIndikasi Hydrotherapy Air Hangat Kencur.....	30
Tabel 2. 3 Langkah-langkah Pelaksanaan.....	31
Tabel 2. 4 Intervensi Keperawatan.....	39
Tabel 2. 5 Evedence Based	44
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	49
Tabel 4. 1 Karateristik Demografi Subjek	54
Tabel 4. 2 Ringkasan Karateristik partisipan	55
Tabel 4. 3 Diagnosa Keperawatan	56
Tabel 4. 4 lembar Observasi Derajat Edema Sebelum dan Sesudah.....	59



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Perubahan Derajat Edema Sebelum dan Sesudah Intervensi..59



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Pra Penelitian
- Lampiran 2 : Lembar Informed Consent
- Lampiran 3 : Surat permohonan responden
- Lampiran 4 : Skala edema pitting
- Lampiran 5 : Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 6 : Lembar Bimbingan
- Lampiran 7 : Formulir Pengumpulan Data
- Lampiran 8 : Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 9 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 10 : Surat Izin
- Lampiran 11 : Dokumentasi



PENERAPAN KOMBINASI *FOOT MASSAGE* DAN *HYDROTHERAPY* AIR HANGAT DENGAN KENCUR SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENGURANGI EDEMA PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI PMB FTELAGA DEWA KOTA BENGKULU TAHUN 2026

Manda Aprean Adelia

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email : mandaaprean@gmail.com

ABSTRAK

Edema fisiologis merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis selama kehamilan sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan adalah kombinasi *foot massage* dan *hydrotherapy* air hangat dengan kencur. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran penerapan kombinasi *foot massage* dan *hydrotherapy* air hangat dengan kencur dalam menurunkan edema pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Kota Bengkulu Tahun 2026. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan rancangan studi kasus pada dua ibu hamil trimester III yang dipilih secara *purposive sampling*. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pengukuran derajat edema menggunakan skala *pitting edema*, dan dokumentasi. Intervensi diberikan selama 20 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Hasil menunjukkan kedua partisipan mengalami penurunan derajat edema dari +2 menjadi +1 disertai berkurangnya pembengkakan dan meningkatnya kenyamanan. Penerapan kombinasi *foot massage* dan *hydrotherapy* air hangat dengan kencur efektif membantu menurunkan edema fisiologis pada ibu hamil trimester III sehingga dapat direkomendasikan sebagai terapi keperawatan komplementer nonfarmakologis.

Kata Kunci: Edema, *Foot Massage*, *Hydrotherapy*, Ibu Hamil Trimester III, Kencur.

**APPLICATION OF A COMBINATION OF FOOT MASSAGE AND WARM
WATER HYDROTHERAPY WITH AROMATIC GALANGAL AS A
COMPLEMENTARY THERAPY TO REDUCE EDEMA IN
THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT AN
INDEPENDENT MIDWIFERY PRACTICE
IN BENGKULU CITY, 2026**

Manda Aprean Adelia

Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Bengkulu

Email: mandaaprean@gmail.com

ABSTRACT

Physiological edema is a common complaint among women in the third trimester of pregnancy due to physiological changes, causing discomfort and limiting daily activities. One non-pharmacological intervention that may reduce edema is the combination of foot massage and warm water hydrotherapy with aromatic galangal. This study aimed to describe the implementation of this complementary therapy in reducing edema among third-trimester pregnant women at an Independent Midwifery Practice in Bengkulu City in 2026. A descriptive case study design was conducted involving two third-trimester pregnant women selected using purposive sampling. Data were collected through interviews, observation, physical examination, pitting edema assessment, and documentation. The intervention was administered for 20 minutes daily for three consecutive days. The results showed that both participants experienced a reduction in edema grade from +2 to +1, accompanied by decreased swelling and improved comfort. The combination of foot massage and warm water hydrotherapy with aromatic galangal was effective in reducing physiological edema and may be recommended as a complementary non-pharmacological nursing intervention.

Keywords: *Edema, Foot Massage, Hydrotherapy, Third Trimester Pregnancy, Aromatic Galangal.*