

## UPAYA MENGATASI KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG FOOT MASSAGE PADA KADER DI DESA MUARA LAWAI MUARA ENIM

### *EFFORTS TO OVERCOME PREGNANT WOMEN'S DISCOMFORT THROUGH HEALTH EDUCATION ABOUT FOOT MASSAGE FOR CADRES AT MUARA LAWAI VILLAGE*

Nia Clarasari Mahalia Putri<sup>1</sup>, Jenny Kartika<sup>2</sup>, Dahliana<sup>3</sup>,  
Ekadewi Retnosari<sup>4</sup>, Surti Anggraeni<sup>5</sup>

Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

email: [nia.clarasari@yahoo.com](mailto:nia.clarasari@yahoo.com)

#### Abstrak

Ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan, seperti edema kaki, nyeri otot, dan kelelahan, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. *Massage* kaki adalah salah satu metode non-farmakologis yang terbukti mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Namun, hambatan untuk menerapkan teknik ini di komunitas adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader kesehatan tentang cara melakukan pijatan kaki untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil. Kegiatan ini menggunakan ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi langsung, dan evaluasi pemahaman melalui pre- dan posttest. Di Desa Muara Lawai, Muara Enim, program ini melibatkan 19 kader kesehatan yang aktif mengikuti pelatihan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta yang signifikan. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta (89,46%) memiliki tingkat pengetahuan yang rendah, tetapi setelah program, 84,22% peserta mampu mencapai kategori baik. Hal yang sama berlaku untuk keterampilan peserta: sebelum pelatihan, tidak ada kader yang memiliki keterampilan yang baik, tetapi setelah pelatihan, 89,46% kader mampu melakukan teknik pijatan kaki dengan benar. Simpulan bahwa edukasi berbasis praktik langsung adalah cara yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader kesehatan tentang cara melakukan *massage* kaki. Oleh karena itu, sangat disarankan agar program ini terus berlanjut dengan memberikan pelatihan kepada lebih banyak kader dan ibu hamil. Untuk membuat intervensi ini lebih mudah diakses oleh lebih banyak ibu hamil di komunitas, pendekatan tambahan diperlukan, seperti home visit atau pelatihan berbasis kelompok kecil.

**Kata Kunci:** Ibu hamil; Ketidaknyamanan kehamilan; Pendidikan kesehatan; Pijatan kaki; Profesional kesehatan.

### **Abstract**

*Pregnant women often experience discomfort during pregnancy, such as foot edema, muscle pain, and fatigue, which can negatively impact their quality of life. Foot massage is one non-pharmacological method proven to reduce these discomforts. However, a major barrier to implementing this technique in the community is the lack of knowledge and skills among health cadres. This community service program aimed to improve health cadres' understanding and skills in performing foot massage to alleviate discomfort experienced by pregnant women. The activities were conducted through lectures, interactive discussions, hands-on demonstrations, and evaluation of knowledge through pre- and post-tests. The program was implemented in Muara Lawai Village, Muara Enim, involving 19 active health cadres who participated in the training. Evaluation results showed a significant improvement in participants' knowledge and skills. Prior to the intervention, the majority of participants (89.46%) had a low level of knowledge. However, after the program, 84.22% of participants achieved a good knowledge level. Similarly, regarding skills: before the training, none of the cadres demonstrated good massage technique skills, but post-training, 89.46% were able to perform foot massage techniques correctly. In conclusion, hands-on, practice-based education is an effective method to enhance health cadres' understanding and skills in performing foot massage. It is therefore strongly recommended that this program be continued by providing training to a larger number of cadres and pregnant women. To make this intervention more accessible to a wider population, additional approaches such as home visits or small group-based training should be considered.*

**Keywords:** Pregnant women; Pregnancy discomfort; Health education; Foot massage; Health professionals.

© 2025 Universitas Negeri Gorontalo  
Under the license CC BY-SA 4.0

## **PENDAHULUAN**

Ketidaknyamanan selama kehamilan, termasuk sakit punggung, kaki bengkak, dan stres, adalah masalah umum yang mempengaruhi banyak ibu hamil. Ketidaknyamanan ini muncul karena perubahan fisiologis dan hormonal saat

tubuh beradaptasi dengan janin yang sedang tumbuh (1).

Studi menunjukkan bahwa nyeri punggung adalah masalah umum, dengan tingkat prevalensi berkisar antara 30% hingga 78% di antara wanita hamil (2). Sebuah tinjauan sistematis melaporkan

prevalensi global nyeri punggung selama kehamilan sebesar 40,5%, dengan kejadian meningkat seiring berjalannya kehamilan (3). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Karloff, Khandalavala, dan Geske (2024), prevalensi kram kaki pada ibu hamil mencapai angka yang cukup tinggi, dengan sebagian besar kasus terjadi pada trimester ketiga (4). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Agustin (2024) menyebutkan bahwa sekitar 80% wanita hamil mengalami edema kaki, yang dapat mengganggu mobilitas serta kualitas hidup ibu hamil (5). Tingginya prevalensi ketidaknyamanan ini menegaskan perlunya intervensi yang efektif untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil selama masa kehamilan mereka.

Ketidaknyamanan seperti sakit punggung secara signifikan mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk berjalan, duduk, dan tidur, sehingga mengurangi kualitas hidup banyak wanita hamil (6,7). Ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil tidak hanya berdampak pada fisik tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Kelelahan, kecemasan, dan stres akibat ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan ibu hamil merasa kurang berenergi dan mengalami gangguan tidur (8). Selain itu, edema yang tidak tertangani dengan baik berpotensi berkembang menjadi kondisi yang lebih serius, seperti varises atau trombosis vena dalam (9). Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat guna untuk mengurangi gejala-gejala ini agar ibu hamil dapat

menjalani kehamilan dengan lebih nyaman. Intervensi yang disesuaikan dapat mengurangi efek nyeri punggung bawah, meningkatkan kesejahteraan ibu (10).

Salah satu intervensi yang telah terbukti efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil adalah terapi *foot massage* atau pijat kaki. Penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat kaki secara signifikan dapat menurunkan edema serta meningkatkan sirkulasi darah pada ibu hamil (11). Selain itu, *foot massage* juga membantu meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas tidur ibu hamil (9). Pijat kaki, dikombinasikan dengan perendaman air hangat, telah terbukti efektif mengurangi edema pada wanita hamil. Sebuah penelitian melaporkan

penurunan yang signifikan dalam tingkat edema pada peserta setelah menerima pijat kaki dan terapi air hangat, menyoroti potensinya dalam mengelola masalah retensi cairan selama kehamilan (12). Pijat kaki telah terbukti secara signifikan mengurangi intensitas nyeri pada wanita hamil. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan bahwa pijat refleksi kaki secara efektif mengurangi kecemasan dan rasa sakit, memperpendek durasi persalinan, dan meningkatkan kepuasan kelahiran di antara wanita hamil (13). Namun, meskipun manfaatnya telah didokumentasikan secara ilmiah, penerapan terapi ini di tingkat komunitas masih sangat terbatas.

Untuk menyelesaikan masalah ini, kader kesehatan

harus berperan sebagai perubahan dengan mengajarkan ibu hamil tentang pijat kaki dan menyediakan layanan. Sebuah penelitian oleh Pransiska dan Netismar (2024) menemukan bahwa karyawan kesehatan yang telah menerima pelatihan dapat mengajarkan ibu hamil lebih baik tentang cara pijat kaki yang aman dan efektif (8). Diharapkan bahwa ibu hamil di Desa Muara Lawai, Muara Enim, akan lebih banyak memperoleh manfaat dari terapi ini dengan meningkatkan kapasitas kader kesehatan. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam memberikan edukasi serta layanan *foot massage* bagi ibu hamil, sehingga manfaat dari terapi ini dapat dirasakan secara

lebih luas di komunitas setempat.

Melalui program pengabdian ini, kader kesehatan akan diberikan pelatihan secara teori dan praktik mengenai teknik pijat kaki yang aman bagi ibu hamil. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan kader dapat menjadi fasilitator utama dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai manfaat *foot massage* serta mengajarkan cara melakukannya secara mandiri atau dengan bantuan keluarga. Intervensi berbasis komunitas ini diharapkan dapat menjadi solusi inovatif dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil serta mengurangi angka kejadian ketidaknyamanan yang sering terjadi selama kehamilan.

Melalui upaya pengabdian masyarakat yang merupakan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, maka

tim pelaksana pengabdian masyarakat Prodi D.III Kebidanan Muara Enim melakukan transfer ilmu kepada kader di Desa Muara Lawai, Kecamatan Muara Enim Kabupaten Muara Enim sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan untuk membantu ibu hamil agar dapat mengurangi ketidaknyaman dalam kehamilan.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Program ini dilakukan di Desa Muara Lawai, Muara Enim, yang melibatkan bidan, kader kesehatan, serta ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi praktik, serta evaluasi pemahaman dengan pretest dan posttest. Selain itu, dalam kegiatan ini juga dilakukan

simulasi langsung agar peserta dapat memahami teknik *foot massage* dengan benar dan mampu mengaplikasikannya kepada ibu hamil. Evaluasi dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu evaluasi struktur, proses, dan hasil. Hasil pretest dan posttest digunakan untuk menilai efektivitas program, dengan tolok ukur bahwa minimal 80% peserta memahami dan mampu mempraktikkan teknik *foot massage* yang telah diajarkan.

Pengabdian ini melibatkan 19 orang responen dan 3 orang bidan. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam program ini mencakup berbagai tahapan untuk memastikan keberhasilan intervensi yang diberikan. Sasaran utama dari program ini adalah bidan, kader kesehatan, serta ibu hamil yang mendapatkan pelayanan di Desa

Muara Lawai, Muara Enim. Kader kesehatan dipilih sebagai mitra utama karena memiliki peran strategis dalam menyebarluaskan informasi kesehatan dan memberikan layanan kepada ibu hamil. Proses pengabdian diawali dengan tahap persiapan, yang mencakup perizinan dan administrasi dengan pihak Praktek Mandiri Bidan (PMB), pembagian tugas dalam tim pelaksana, serta persiapan materi edukasi dan alat bantu praktik seperti minyak pijat dan leaflet. Selain itu, dilakukan penyusunan kuesioner pretest dan posttest untuk menilai pemahaman peserta sebelum dan sesudah edukasi.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh perwakilan PMB dan tim pengabdian, serta penjelasan mengenai tujuan dan

manfaat program. Selanjutnya, peserta mengikuti pretest untuk mengukur tingkat pemahaman awal mereka mengenai *foot massage*. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah dan diskusi interaktif dengan menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh peserta. Materi mencakup manfaat *foot massage* bagi ibu hamil, indikasi dan kontraindikasi, serta teknik dasar yang aman untuk diterapkan. Penyampaian materi dilengkapi dengan demonstrasi video serta simulasi langsung oleh tim pengabdian untuk memberikan contoh praktik yang benar. Setelah itu, peserta dibagi menjadi kelompok kecil untuk mempraktikkan teknik *foot massage* di bawah bimbingan instruktur. Kader kesehatan melakukan praktik langsung kepada ibu hamil, sementara tim

pengabdian memberikan arahan dan koreksi terhadap teknik yang diterapkan. Diskusi interaktif dilakukan untuk membahas kendala yang ditemui selama praktik. Setelah sesi edukasi dan praktik selesai, peserta diminta untuk mengerjakan posttest yang sama dengan pretest guna melihat peningkatan pemahaman mereka.

Pelaksanaan kegiatan ini direncanakan berlangsung selama enam bulan, yaitu dari Maret hingga Agustus 2024, bertempat di Desa Muara Lawai, Muara Enim. Evaluasi kegiatan dilakukan dalam tiga aspek utama, yaitu evaluasi struktur, evaluasi proses, dan evaluasi hasil. Evaluasi struktur melibatkan penilaian terhadap jumlah peserta yang hadir, penggunaan alat peraga, dan kelancaran pelaksanaan kegiatan dengan target minimal

80% peserta aktif mengikuti kegiatan. Evaluasi proses menilai kesesuaian pelaksanaan dengan rencana serta partisipasi peserta dalam praktik, dengan target minimal 75% peserta dapat menerapkan teknik *foot massage* dengan baik. Evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan skor pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Tolok ukur keberhasilan adalah minimal 80% peserta memperoleh skor baik pada posttest, yaitu menjawab dengan benar minimal 7 dari 10 pertanyaan yang diberikan.

Dalam pelaksanaan program ini, beberapa pihak terlibat dengan peran yang berbeda-beda. Dosen bertanggung jawab dalam memberikan materi, mengkoordinir acara, menyediakan konsumsi, dan

menyusun laporan kegiatan. Pimpinan PMB berperan dalam menyediakan tempat, mengundang ibu hamil, serta mendampingi peserta selama praktik. Sementara itu,

mahasiswa membantu dalam menyiapkan alat, mendampingi peserta selama sesi edukasi dan praktik, serta mencatat dokumentasi kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. Karakteristik Kader

Variabel	n	%
<b>Umur</b>		
20-30	3	15,79
30-40	9	47,36
>40	7	36,85
Total	19	100,0
<b>Pendidikan</b>		
Dasar	1	5,26
Menengah	15	78,95
Tinggi	3	15,79
Total	19	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan karakteristik kader berdasarkan usia dan tingkat pendidikan. Mayoritas kader berusia antara 30-40 tahun, yaitu sebanyak 9 orang (47,36%), diikuti oleh kader yang berusia di atas 40 tahun sebanyak 7 orang (36,85%), dan yang berusia 20-

30 tahun sebanyak 3 orang (15,79%). Dari segi pendidikan, sebagian besar kader memiliki pendidikan menengah sebanyak 15 orang (78,95%), sementara yang memiliki pendidikan tinggi berjumlah 3 orang (15,79%), dan hanya 1 orang (5,26%) yang berpendidikan dasar.



Gambar 1. Pre-test kegiatan



Gambar 2. Praktik *Foot massage*

Tabel 2. Pengetahuan dan Keterampilan Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Variabel	Pretest (N)	Pretest (%)	Posttest (N)	Posttest (%)	<i>P-value</i>
<b>Pengetahuan</b>					
Baik	1	5,27	16	84,22	0,000
Cukup	1	5,27	3	15,78	
Kurang	17	89,46	0	0	
Total	19	100	19	100	
<b>Keterampilan</b>					
Baik	0	0	17	89,46	0,000
Cukup	5	26,32	2	10,54	
Kurang	14	73,68	0	0	
Total	19	100,0	19	100,0	

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan aspek pengetahuan, sebelum intervensi, hanya 1 orang (5,27%) yang memiliki pengetahuan baik, sementara mayoritas kader (89,46%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Setelah program, terjadi peningkatan signifikan dengan 16 orang (84,22%) memiliki pengetahuan baik dan tidak ada kader yang kategori kurang. Pada aspek keterampilan, sebelum pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, tidak ada kader dengan keterampilan baik,

sementara 73,68% berada dalam kategori kurang. Setelah pelaksanaan, 17 orang (89,46%) menunjukkan keterampilan baik, dan tidak ada kader dalam kategori kurang. Hasil uji statistik menunjukkan *P-value* = 0,000, yang mengindikasikan peningkatan yang signifikan secara statistik baik dalam aspek pengetahuan maupun keterampilan setelah pelaksanaan program.

### Pembahasan

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan yang

signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan kader setelah mengikuti program pengabdian masyarakat mengenai edukasi *foot massage* untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil. Sebelum intervensi, sebagian besar kader memiliki tingkat pemahaman yang rendah, dengan mayoritas peserta menunjukkan skor pretest yang masuk dalam kategori kurang. Namun, setelah program, terdapat peningkatan yang sangat signifikan, di mana sebagian besar peserta mampu memahami dan menerapkan teknik *foot massage* dengan benar.

Efektivitas *foot massage* ini memberikan dampak positif bagi ibu hamil dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Hasil ini mengindikasikan bahwa pelatihan berbasis edukasi dan praktik langsung merupakan

metode yang efektif dalam meningkatkan kapasitas kader kesehatan dalam memberikan layanan yang lebih baik kepada ibu hamil. Ibu hamil setelah mendapatkan intervensi ini memiliki tingkat kenyamanan yang signifikan dibandingkan dengan sebelum adanya intervensi.

Dalam perspektif teori kebidanan, *foot massage* merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi edema yang sering terjadi selama kehamilan (14). Teknik ini berfokus pada stimulasi titik-titik refleksi di kaki yang dapat merangsang organ tubuh tertentu, meningkatkan keseimbangan hormon, serta mengurangi stres dan ketegangan otot.

Pijat kaki adalah terapi yang aman, non-invasif, dan

komplementer yang dapat dengan mudah diterapkan untuk mengatasi ketidaknyamanan pada wanita hamil. Ini menawarkan alternatif non-farmakologis untuk manajemen nyeri, yang sangat penting bagi mereka yang lebih suka menghindari pengobatan selama kehamilan (13).

Pijat kaki, dikombinasikan dengan perendaman air hangat, telah terbukti efektif mengurangi edema pada wanita hamil. Sebuah penelitian melaporkan penurunan yang signifikan dalam tingkat edema pada peserta setelah menerima pijat kaki dan terapi air hangat, menyoroti potensinya dalam mengelola masalah retensi cairan selama kehamilan (12).

Dalam sebuah penelitian yang berfokus pada terapi pijat perkusi yang diterapkan pada ekstremitas bawah, peningkatan

signifikan diamati pada tingkat nyeri, yang diukur dengan *Visual Analog Scale* (VAS), yang menunjukkan kemanjuran pijat dalam mengelola rasa sakit selama kehamilan (15).

Menurut studi yang dilakukan oleh McClean dan Lucke-Wold (2025), pijat kaki tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur dan penurunan nyeri punggung bawah yang sering dialami selama kehamilan (16).

Beberapa penelitian terdahulu juga mendukung efektivitas *foot massage* sebagai metode non-farmakologis dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Penelitian oleh Azlina (2025) menemukan bahwa pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan

preeklamsia, yang disebabkan oleh peningkatan aliran darah dan relaksasi sistem saraf otonom(17). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa terapi rendaman air hangat dengan *foot massage* secara signifikan dapat mengurangi edema pada trimester ketiga kehamilan (18). Hasil dari berbagai penelitian ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan kader dalam menerapkan *foot massage* bagi ibu hamil.

Dari perspektif komunitas, edukasi mengenai *foot massage* sangat penting karena teknik ini dapat diajarkan secara sederhana dan mudah diterapkan oleh kader kesehatan di tingkat masyarakat (19). Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader, diharapkan ibu hamil

dapat memperoleh informasi dan manfaat yang lebih luas, baik secara langsung melalui kader maupun melalui edukasi berkelanjutan di lingkungan sekitar. Program ini juga sejalan dengan rekomendasi dari penelitian yang dilakukan oleh Cahyaningtyas et al (2024), yang menekankan pentingnya integrasi terapi komplementer dalam praktik kebidanan untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil (20).

Asumsi kami adalah bahwa edukasi berbasis praktik langsung lebih efektif dibandingkan dengan metode ceramah konvensional saja. Dalam kajian yang dilakukan oleh Warisantika et al (2024), pendekatan interaktif yang melibatkan simulasi dan praktik langsung terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta

dibandingkan metode pasif seperti ceramah atau pembagian leaflet semata (21). Oleh karena itu, implementasi program edukasi *foot massage* dengan pendekatan berbasis keterampilan sangat direkomendasikan dalam praktik kebidanan komunitas.

Namun demikian, tantangan dalam program ini masih ada, salah satunya adalah keterbatasan waktu dan kesibukan kader yang menyebabkan kesulitan dalam menghadiri pelatihan. Penelitian oleh Ningrum et al (2024) menyebutkan bahwa faktor sosial-ekonomi dan aksesibilitas terhadap layanan kesehatan merupakan faktor utama yang mempengaruhi partisipasi ibu hamil dalam program kesehatan masyarakat (22). Oleh karena itu, perlu adanya strategi tambahan seperti home visit

atau pelatihan berbasis kelompok kecil untuk meningkatkan jangkauan intervensi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan kader kesehatan dalam *foot massage* sebagai metode non-invasif untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya keberlanjutan program serupa di berbagai komunitas untuk memastikan bahwa intervensi ini dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi ibu hamil dan mendukung kebijakan kesehatan maternal yang lebih luas.

## KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam menerapkan pijat kaki sebagai metode non-invasif untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Temuan ini menunjukkan pentingnya keberlanjutan program edukasi dan pelatihan berbasis keterampilan bagi kader kesehatan agar mereka dapat terus memberikan pelayanan yang berkualitas kepada ibu hamil. Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi manfaat pijat kaki secara lebih mendalam terhadap berbagai aspek kesehatan ibu hamil, termasuk kualitas tidur, tingkat stres, dan kesejahteraan emosional selama kehamilan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat serta Bidan Poskesdes Muara Lawai, kader posyandu, Poltekkes Kemenkes Palembang Prodi DIII Kebidanan Muara Enim, dan mahasiswa yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelatihan ini.

## REFERENCES

1. Sahr ME, Grünebaum A, Positano RC, Nwawka O, Chervenak FA, Positano RG. Common Foot and Ankle Disorders in Pregnancy: The Role of Diagnostic Ultrasound. *J Perinat Med* [Internet]. 2024;52(7):674–87. Available from: <https://doi.org/10.1515/jpm-2024-0276>
2. Ismaningsih I, Nurmaliza N, Muawanah SE.

- Manajemen pendekatan fisioterapi dengan terapi latihan dan postural correction terhadap nyeri muskuloskeletal low back pain selama kehamilan. *JOMIS (Journal Midwifery Sci.* 2024;
3. Salari N, Mohammadi A, Hemmati M, Hasheminezhad R, Kani S, Shohaimi S, et al. The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy Childbirth.* 2023;23.
  4. Karloff M, Khandalavala B, Geske J. Leg Cramp Treatments: Self-Reported Leg Cramp Management and Efficacy. *Arch Phys Med Rehabil.* 2024;
  5. Putri D, Agustin M. Penerapan Terapi *Foot massage* dan Rendam Air Hangat Campur Kencur terhadap Edema Ibu Hamil Trimester III di RW 008. *Afiat J Kesehat Masy.* 2024;
  6. Cheema ZR, Akhtar MW, Saeed S, Burhan M, Rizwan M. Prevalence of Low Back Pain in Pregnant Females. 2024;
  7. Djawas FA, Noviana M, Pahlawi R, Pratama AD, Roa-Alcaino S. Back Pain During Pregnancy in Indonesia: Characteristics, Prevalence, and Impact on Quality of Life. 2023;
  8. Pransiska D, Netismar N. Penerapan Rendam Air Kencur Hangat dengan Pijat Kaki untuk Mengurangi Oedema pada Kaki Ibu Hamil Trimester III di PMB Ika. *J Ilm Kesehat.* 2024;

9. Anggraini R, Asmawati A, Dahrizal D. Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Efektif Menurunkan Edema Kaki Fisiologis Ibu Hamil. *J Vokasi Keperawatan*. 2024;
10. Dhaka M, Bali P. A cross-sectional study to assess the impact of lower back pain on activities of daily living among pregnant women attending antenatal clinic. *Int J Obstet Gynaecol Nurs*. 2024;
11. Annuril KF, Afiyanti Y, Budiati T. Penerapan Teori Caring dan Konsep Social Support pada Ibu Bersalin dengan Malpresentasi Janin: Studi Kasus. *J Persat Perawat Nas Indones*. 2024;
12. Fitria M, Sulastri S. Efektivitas Penerapan *Foot massage* dan Rendam Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Pondok Gede Kota Bekasi. *Manuju*. 2024;6(6):2244–55.
13. Yang JM, Li ZQ, Ye H, Wu YL, Long Y, Zhong Y, et al. Effects Of Foot Reflexology Massage On Pregnant Women: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Studies. *Sci Rep*. 2024;14(1012):1–12.
14. Mohammed FSN, Gooda WK, Abd Elzaher OM. Effect of Foot Reflexology versus Warm Water Foot Soak with Body Relaxation Techniques on Symptoms and Quality of Life of Preeclampsia. *Egypt J Heal Care*. 2024;

15. Menek MY, Kaya AK. Efficacy of Percussion Massage Therapy Applied to the Lower Extremity on Pain, Edema, and Quality of Life in Pregnant Women: Randomized Controlled Trial. *Clin Exp Obstet Gynecol.* 2024;51(10).
16. McClean C, Lucke-Wold B. Evaluating foot reflexology as a proposed treatment for pregnancy discomfort. *World J Clin Cases.* 2025;
17. Azlina FA. Implementation of *foot massage* therapy on pregnant women with preeclampsia in Desa Sungai Kitano. *J Heal Educ.* 2025;
18. Afriannisyah E, Syafitasari J, Putri PS. Foot soak device to improve sleep quality for pregnant women. 2024;12(4).
19. Venkataraman S, Kashyap V, Kumar B. A randomized controlled trial to compare the effectiveness of smart dynamic fabric actuator with exercises in chronic musculoskeletal leg pain associated with prolonged standing during pregnancy. *Indian J Obstet Gynecol.* 2024;
20. Cahyaningtyas KN, Sulastri S. Effectiveness of massage therapy intervention for labour pain management during normal delivery: A literature review. *Malahayati Int J.* 2024;
21. Warisantika I, Kusmiyati Y. The effectiveness of feet soak with warm water and feet massage on blood pressure reduction in pregnant women with hypertension. *J Heal Sci.* 2024;

22. Ningrum WM, Purnamasari  
KD. Implementation of  
traditional massage  
“Peuseul” to improve the  
welfare of pregnant women  
in Sukamulya Village. Int J  
Community Heal. 2024;