

## BAB III

### LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA

#### A. Pengkajian Keperawatan

Pengkajian terhadap kasus kelolaan dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Kumudasih, A.Md.Keb. Pengkajian pada pasien pertama yaitu Ny. PR pada tanggal 07 Maret 2026 pukul 16.00 WITA dan pengkajian pada pasien kedua yaitu Ny. KA dilaksanakan tanggal 15 Maret 2025 pukul 17.30 WITA.

Tabel 2

**Pengkajian pada Ny. PR dan Ny.KA dalam Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan Kombinasi Terapi Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Jahe pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan**

Pengkajian	Pasien 1 (Ny. PR)	Pasien 2 (Ny. KA)
1	2	3
<b>Identitas Pasien</b>		
Nama	Ny. PR	Ny. KA
Umur	28 Tahun	23 Tahun
Pendidikan	Sarjana	SMA
Pekerjaan	Guru	Ibu Rumah Tangga
Status Perkawinan	Kawin	Kawin
Agama	Hindu	Hindu
Suku	Bali	Bali
Alamat	Br. Belulang Kapal	Br. Celuk Kapal
Tanggal Pengkajian	7 Maret 2026	15 Maret 2026
Sumber Informasi	Pasien, Suami dan Bidan	Pasien, Suami dan Bidan
Keluhan utama	Ibu mengatakan datang untuk pemeriksaan dan kontrol kehamilan ( <i>Antenatal Care/ ANC</i> )	Ibu mengatakan datang untuk pemeriksaan dan kontrol kehamilan ( <i>Antenatal Care/ ANC</i> )
Keluhan saat dikaji	Ibu mengeluh merasa tidak nyaman akibat bengkak pada kaki setelah beraktivitas. Bengkak dirasakan memasuki usia kehamilan 8 bulan. Ibu mengatakan kaki terasa berat, kram dan pegal sehingga ibu tidak mampu rileks dan mudah lelah. Ibu	Ibu mengeluh mengalami bengkak pada kaki disertai rasa tidak nyaman. Bengkak sudah dirasakan sejak usia kehamilan 7 bulan, terutama muncul pada sore hari setelah beraktivitas. Ibu mengatakan kaki terasa kram dan pegal sehingga ibu tidak mampu

Pengkajian	Pasien 1 (Ny. PR)	Pasien 2 (Ny. KA)
1	2	3
	juga mengatakan terkadang sulit tidur pada malam hari. Ibu tampak gelisah (ibu tampak tegang dengan ekspresi wajah tidak nyaman, sering mengubah posisi kaki saat duduk dan sesekali mengusap kaki yang bengkak)	rileks, sulit tidur di malam hari. Ibu tampak gelisah (ibu tampak tegang dengan ekspresi wajah tidak nyaman, sering mengubah posisi kaki saat duduk).
Riwayat menstruasi	Ibu mengatakan menstruasi pertama usia 13 tahun. Siklus menstruasi teratur 28 hari, lama menstruasi 5-6 hari. Dalam 24 jam, ibu mengganti pembalut 3-4 kali dan ibu merasakan kram perut pada hari pertama. HPHT : 8 Juli 2025	Ibu mengatakan menstruasi pertama usia 12 tahun. Siklus menstruasi teratur 30 hari, lama menstruasi 6-7 hari. Dalam 24 jam, ibu mengganti pembalut 4 kali dan ibu merasakan kram perut pada hari pertama. HPHT : 20 Juni 2025
Riwayat pernikahan	Ibu mengatakan ini merupakan pernikahan pertama dengan status sah, lama pernikahan 4 tahun sudah memiliki 1 orang anak.	Ibu mengatakan ini merupakan pernikahan pertama dengan status sah, lama pernikahan 10 bulan dan belum memiliki anak
Riwayat kehamilan, persalinan, dan nifas yang lalu	Ibu mengatakan saat ini merupakan kehamilan kedua. Anak pertama lahir tahun 2023. Jenis persalinan spontan, penolong dokter, tidak ada penyulit, tidak terdapat infeksi maupun perdarahan. Jenis kelamin perempuan, BB 3100 gram, PB 50 cm dan tidak memiliki riwayat keguguran.	Ibu mengatakan ini merupakan kehamilan yang pertama
Riwayat kehamilan saat ini	Status obstetrikus: G2P1A0H1, UK: 34 minggu 3 hari, TP: 15 April 2026  ANC kehamilan sekarang: - ANC Trimester I: Pada trimester pertama ibu melakukan pemeriksaan kehamilan sebanyak 1 kali di dokter kandungan dan 1 kali di bidan. Ibu mengeluh mual muntah pada pagi hari. Ibu diberikan suplemen asam folat 1x400 mcg dan tablet SF.	Status obstetrikus: G1P0A0H0, UK: 38 minggu 2 hari, TP: 27 Maret 2026  ANC kehamilan sekarang: - ANC Trimester I: Pada trimester pertama ibu melakukan pemeriksaan kehamilan sebanyak 2 kali di dokter kandungan. Ibu mengeluh mual muntah terutama pada pagi hari. Ibu diberikan suplemen asam folat 1x400 mcg dan tablet SF.

Pengkajian	Pasien 1 (Ny. PR)	Pasien 2 (Ny. KA)
1	2	3
	<p>- ANC Trimester II: Pada trimester kedua ibu melakukan pemeriksaan kehamilan sebanyak 1 kali di bidan diberikan tablet SF dan asam folat, kemudian 1 kali di puskesmas untuk pemeriksaan laboratorium.</p> <p>- ANC Trimester III: Pada trimester ketiga ibu melakukan pemeriksaan kehamilan 1 kali di bidan. Ibu mengeluh kaki bengkak setelah beraktivitas dan sulit tidur pada malam hari, kemudian ibu diberikan edukasi tentang istirahat yang cukup dan serta tetap mengonsumsi tablet Fe.</p>	<p>- ANC Trimester II: Pada trimester kedua ibu melakukan pemeriksaan kehamilan sebanyak 1 kali di bidan diberikan tablet SF dan asam folat, kemudian 1 kali di klinik untuk pemeriksaan laboratorium dan USG.</p> <p>- ANC Trimester III: Pada trimester ketiga ibu melakukan pemeriksaan kehamilan 1 kali di bidan. Ibu mengeluh kaki bengkak terutama saat sore hari setelah beraktivitas dan sulit merasa rileks. Ibu mendapatkan edukasi tentang istirahat yang cukup serta tetap mengonsumsi tablet Fe.</p>
Riwayat keluarga berencana	Ibu dan suami mengatakan menggunakan alat kontrasepsi jenis kondom dan tidak ada keluhan	Ibu dan suami mengatakan belum pernah menggunakan alat kontrasepsi jenis apapun, ibu belum ada rencana menggunakan alat kontrasepsi
Riwayat penyakit	Ibu dan suami mengatakan keluarganya tidak ada memiliki riwayat penyakit seperti hipertensi, diabetes, batuk berkepanjangan dan penyakit genetik lainnya.	Ibu dan suami mengatakan keluarganya tidak ada memiliki riwayat penyakit seperti hipertensi, diabetes, batuk berkepanjangan dan penyakit genetik lainnya.
Pola manajemen kesehatan-persepsi kesehatan	Ibu mengatakan kondisi kesehatannya baik, meskipun kadang mengalami keluhan ringan selama kehamilan. Kehamilan ini merupakan kehamilan kedua. Ibu rutin melakukan pemeriksaan antenatal dan mengonsumsi suplemen serta tablet tambah darah sesuai anjuran.	Ibu mengatakan kondisi kesehatannya baik, meskipun saat ini muncul keluhan bengkak pada kaki. Kehamilan ini merupakan kehamilan pertama. Ibu rutin melakukan pemeriksaan antenatal dan pernah mengikuti prenatal yoga.

Pengkajian	Pasien 1 (Ny. PR)	Pasien 2 (Ny. KA)
1	2	3
Pola eliminasi	<p>Ibu mengatakan sebelum hamil frekuensi BAB 1-2 kali sehari dengan konsistensi lembek dan berwarna kecoklatan. Sementara, kencing sebanyak 5-6 kali sehari dengan warna kuning jernih.</p> <p>Saat hamil, ibu mengatakan frekuensi BAB tetap sama 1-2 kali sehari dengan konsistensi lembek dan berwarna kecoklatan. Frekuensi kencing meningkat menjadi lebih dari 7-9 kali sehari dan menjadi lebih sering memasuki kehamilan trimester ketiga.</p>	<p>Ibu mengatakan sebelum hamil frekuensi BAB 1 kali sehari dengan konsistensi lembek dan berwarna kuning kecoklatan. Sementara, kencing sebanyak 6-7 kali sehari dengan warna kuning jernih.</p> <p>Saat hamil, ibu mengatakan frekuensi BAB tetap sama 1 kali sehari dengan konsistensi lembek dan berwarna kuning kecoklatan. Frekuensi kencing meningkat menjadi lebih dari 8-10 kali sehari dan menjadi lebih sering memasuki kehamilan trimester ketiga.</p>
Pola aktivitas-latihan	<p>Ibu bekerja sebagai guru dengan aktivitas mengajar di sekolah dan di tempat les. Selama kehamilan, ibu masih tetap bekerja, ibu mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Namun memasuki kehamilan trimester ketiga ibu mengeluh mudah lelah.</p>	<p>Ibu mengatakan sebelum hamil aktif melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mencuci, dan memasak secara mandiri. Selama kehamilan, ibu masih melakukan aktivitas rumah tangga ringan. Pada trimester ketiga, ibu mengatakan merasa cepat lelah saat beraktivitas.</p>
Pola istirahat-tidur	<p>Ibu mengatakan sebelum hamil tidurnya cukup, durasi tidur ibu saat malam hari kurang lebih 6-7 jam dan tidur siang selama 1 jam kurang lebih 1-2 kali dalam satu minggu.</p> <p>Saat hamil, ibu merasa lebih mudah lelah, durasi tidur ibu bertambah menjadi 7-8 jam dan ibu selalu menyempatkan untuk tidur siang 30 menit sampai 1 jam sehari. Namun, memasuki trimester ketiga ibu mengatakan sering terbangun pada malam hari karena sering kencing dan merasakan kurang nyaman.</p>	<p>Ibu mengatakan sebelum hamil tidurnya cukup, durasi tidur ibu saat malam hari kurang lebih 6-7 jam dan tidur siang selama 1 jam sehari.</p> <p>Saat hamil, ibu merasa kondisi tubuhnya tidak terlalu melelahkan, durasi tidur malam tetap sama 6-7 jam dan tidur siang 1 jam. Namun, memasuki kehamilan trimester ketiga ibu terkadang sulit tidur karena sering kencing pada malam hari.</p>

Pengkajian	Pasien 1 (Ny. PR)	Pasien 2 (Ny. KA)
1	2	3
Pola konsep diri- persepsi	Ibu menyatakan kehamilan saat ini merupakan kehamilan kedua dan diterima dengan baik. Ibu mengatakan terkadang masih cemas tentang kehamilannya, namun lebih mampu dikendalikan karena pengalaman sebelumnya. Tidak tampak gangguan konsep diri dalam menghadapi kehamilan.	Ibu mengatakan kehamilannya saat ini merupakan kehamilan pertama dan diterima dengan baik. Ibu mengatakan perasaannya saat ini senang sekaligus cemas dengan kehamilan pertamanya. Tidak tampak gangguan konsep diri dalam menghadapi kehamilan.
Pola hubungan-peran	Ibu mengatakan di rumah berperan sebagai istri dan ibu satu anak. Komunikasi dalam keluarga dilakukan secara terbuka. Hubungan dalam keluarga di rumah harmonis dan saling mendukung	Ibu berperan sebagai istri dan calon ibu. Ibu mengatakan hubungan dalam keluarga baik dan harmonis, suami dan keluarga mendukung proses kehamilannya.
Pola reproduksi- seksualitas	Ibu mengatakan tidak memiliki masalah dalam berhubungan seksual. Ibu dan suami mengatakan kehamilan saat ini sudah direncanakan. Selama masa kehamilan ibu tidak merasakan keluhan seperti keputihan atau perdarahan	Ibu mengatakan selama kehamilan tidak memiliki keluhan pada organ reproduksi seperti keputihan atau perdarahan. Ibu juga mengatakan tidak memiliki masalah dalam hubungan seksual.
Pola toleransi terhadap stress dan koping	Ibu mengatakan selama kehamilan kedua ini sudah lebih siap secara mental karena memiliki pengalaman dari kehamilan sebelumnya. Jika merasa stress, ibu biasanya mengatasinya dengan istirahat, berdiskusi dengan suami atau keluarga.	Ibu mengatakan selama hamil kadang merasa cemas karena kehamilan pertama. Saat merasa stress, ibu biasanya bercerita kepada suami atau keluarga.
Pola keyakinan nilai	Ibu mengatakan tetap menjalankan nilai dan keyakinan agama, rutin berdoa, serta selalu berdiskusi dengan suami dan tenaga kesehatan dalam pengambilan keputusan terkait kehamilan.	Ibu mengatakan tetap menjalankan keyakinan agama dan rutin berdoa selama kehamilan. Ibu percaya kehamilan adalah anugerah dan selalu berdiskusi dengan suami dalam mengambil keputusan.

Pengkajian	Pasien 1 (Ny. PR)	Pasien 2 (Ny. KA)
1	2	3
<b>Pemeriksaan Fisik</b>		
Keadaan umum	GCS: 15 (E4V5M6) Tingkat kesadaran: compos mentis. Tanda-tanda vital: Tekanan darah: 110/80 mmHg Nadi: 85x/menit Respirasi: 20x/menit Suhu: 36,7°C BB sebelum hamil: 60 kg BB saat ini: 73 kg Tinggi badan: 155 cm LiLa: 28 cm	GCS: 15 (E4V5M6) Tingkat kesadaran: compos mentis. Tanda-tanda vital: Tekanan darah: 120/70 mmHg Nadi: 89x/menit Respirasi: 20x/menit Suhu: 36,5°C BB sebelum hamil: 56 kg BB saat ini: 70 kg Tinggi badan: 156 cm LiLa: 26 cm
Kepala	Rambut ibu tampak bersih dan tidak ada lesi di area kepala. Wajah tampak simetris, tidak ada edema, tidak ada kloasma. Pada area mata, sclera tidak ikterik, pupil isokor dan konjungtiva tidak anemis. Pada area bibir dan mulut tampak lembab, gigi lengkap dan tidak tampak karies. Pada area telinga tampak bersih, tidak ada serumen dan tidak ada gangguan pendengaran. Tidak ada pembesaran kelenjar tiroid.	Rambut ibu tampak bersih dan tidak ada lesi di area kepala. Wajah tampak simetris, tidak ada edema, tidak ada kloasma. Pada area mata, sklera tidak ikterik, pupil isokor dan konjungtiva tidak anemis. Pada area bibir dan mulut tampak lembab, gigi lengkap dan tidak tampak karies. Pada area telinga tampak bersih, tidak ada serumen dan tidak ada gangguan pendengaran. Tidak ada pembesaran kelenjar tiroid.
Dada (jantung dan paru)	Payudara tampak simetris, areola berwarna gelap, puting susu menonjol, tidak tampak retraksi dan pengeluaran kolostrum, tidak teraba massa atau benjolan. Tidak tampak retraksi dinding dada, suara nafas vesikuler.	Payudara tampak simetris, areola berwarna gelap, puting susu tidak menonjol, tidak tampak retraksi dan pengeluaran kolostrum, tidak teraba massa atau benjolan. Tidak tampak retraksi dinding dada, suara nafas vesikuler.
Abdomen	Tidak tampak luka bekas operasi, tampak ada linea nigra dan striae. Pembesaran sesuai usia kehamilan, gerakan janin aktif, belum ada kontraksi.  Leopold I: TFU pertengahan pusat dengan prosesus xiphoid (px), dengan teknik	Tidak tampak luka bekas operasi, tampak ada linea nigra dan tidak ada striae. Pembesaran sesuai usia kehamilan, gerakan janin aktif, belum ada kontraksi.  Leopold I: TFU 3 jari di bawah prosesus xiphoid (px), dengan teknik Mc Donald

<b>Pengkajian</b>	<b>Pasien 1 (Ny. PR)</b>	<b>Pasien 2 (Ny. KA)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<p>Mc Donald tinggi fundus didapat 31 cm. Pada bagian fundus teraba satu bagian besar, bulat dan lunak (bokong).</p> <p>Leopold II: pada sisi kiri perut ibu teraba bagian datar, memanjang seperti papan (PuKi). Pada sisi kanan perut ibu teraba bagian kecil-kecil (ekstremitas).</p> <p>Leopold III: pada bagian bawah perut ibu teraba bagian bulat, keras (kepala).</p> <p>Leopold IV: belum masuk PAP, posisi tangan pemeriksa bertemu (konvergen). Tidak ada nyeri tekan pada perut. DJJ: 145x/menit.</p>	<p>tinggi fundus didapat 33 cm. Pada bagian fundus teraba satu bagian besar, bulat dan lunak (bokong).</p> <p>Leopold II: pada sisi kiri perut ibu teraba bagian datar, memanjang seperti papan (PuKi). Pada sisi kanan perut ibu teraba bagian kecil-kecil (ekstremitas).</p> <p>Leopold III: pada bagian bawah perut ibu teraba bagian bulat, keras (kepala).</p> <p>Leopold IV: belum masuk PAP, posisi tangan pemeriksa bertemu (konvergen). Tidak ada nyeri tekan pada perut. DJJ: 147x/menit.</p>
Genetalia dan perineum	Tidak dilakukan pemeriksaan genetalia	Tidak dilakukan pemeriksaan genetalia
Ekstremitas	<p>Atas: tidak ada edema, tidak ada varises, CRT &lt; 2 detik.</p> <p>Bawah: ada edema derajat II, refleks patella +/+</p>	<p>Atas: tidak ada edema, tidak ada varises, CRT &lt; 2 detik.</p> <p>Bawah: ada edema derajat II, refleks patella +/+</p>
<b>Data Penunjang</b>		
Pemeriksaan laboratorium	Tanggal 25 Februari 2026: Golongan darah B, Hb 11,6 gr%, protein urine (-), gula darah sewaktu 105 mg/dL, serta skrining HIV, sifilis, dan HBsAg dengan hasil non reaktif	Tanggal 10 Februari 2026: Golongan darah O, Hb 11,8 gr%, protein urine (-), gula darah sewaktu 100 mg/dL, serta skrining HIV, sifilis, dan HBsAg dengan hasil non reaktif
Pengobatan	Sf (1x200 mg), asam folat (1x0,4 mg)	Sf (1x200 mg), asam folat (1x0,4 mg)

## B. Diagnosis Keperawatan

Diagnosis keperawatan dirumuskan setelah mendapatkan data mayor dan minor pada saat melakukan pengkajian keperawatan. Berikut ini merupakan analisis data kasus kelolaan dan diagnosis keperawatan yang telah ditetapkan.

### 1. Analisis data

**Tabel 3**  
**Analisis Data Ny. PR dan Ny. KA dalam Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan Kombinasi Terapi Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Jahe pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan**

Kasus Kelolaan	Data Fokus	Etiologi	Masalah Keperawatan
1	2	3	4
Ny. PR	<p>Data subjektif:  Ibu mengeluh merasa tidak nyaman akibat bengkak pada kaki setelah beraktivita. Bengkak dirasakan memasuki usia kehamilan 8 bulan. Ibu mengatakan kaki terasa berat, kram dan pegal sehingga ibu tidak mampu rileks dan mudah lelah. Ibu juga mengatakan terkadang sulit tidur pada malam hari.</p> <p>Data objektif:  Ibu tampak gelisah (ibu tampak tegang dengan ekspresi wajah tidak nyaman, sering mengubah posisi kaki saat duduk dan sesekali mengusap kaki yang bengkak), tampak edema derajat II pada kaki ibu.</p>	<p>Gangguan adaptasi kehamilan</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Perubahan fisik</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Peningkatan berat badan janin</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Menambah beban pada tumpuan</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Tekanan pada vena pelvis dan vena cava inferior</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Hambatan sirkulasi darah</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Akumulasi cairan di jaringan intersisial (edema)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Keluhan tidak nyaman, gelisah, sulit tidur, tidak mampu rileks, mudah lelah</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Gangguan rasa nyaman</p>	Gangguan Rasa Nyaman

Kasus Kelolaan	Data Fokus	Etiologi	Masalah Keperawatan
1	2	3	4
Ny. KA	<p>Data subjektif: Ibu mengeluh bengkak pada kaki disertai rasa tidak nyaman, bengkak sudah dirasakan sejak usia kehamilan 7 bulan terutama pada sore hari setelah beraktivitas. Ibu mengatakan kakinya terasa kram dan pegal sehingga ibu tidak mampu rileks. Ibu juga mengatakan sulit tidur di malam hari.</p> <p>Data objektif: Ibu tampak gelisah (ibu tampak tegang dengan ekspresi wajah tidak nyaman, sering mengubah posisi kaki saat duduk), tampak edema derajat II pada kaki ibu.</p>	<p>Gangguan adaptasi kehamilan</p> <p>↓</p> <p>Perubahan fisik</p> <p>↓</p> <p>Peningkatan berat badan janin</p> <p>↓</p> <p>Menambah beban pada tumpuan</p> <p>↓</p> <p>Tekanan pada vena pelvis dan vena cava inferior</p> <p>↓</p> <p>Hambatan sirkulasi darah</p> <p>↓</p> <p>Akumulasi cairan di jaringan intersisial (edema)</p> <p>↓</p> <p>Keluhan tidak nyaman, gelisah, sulit tidur, tidak mampu rileks,</p> <p>↓</p> <p>Gangguan rasa nyaman</p>	Gangguan Rasa Nyaman

## 2. Rumusan diagnosis keperawatan

Diagnosis keperawatan yang ditegakkan berdasarkan hasil analisa data pada pasien 1 (Ny. PR) dan pasien 2 (Ny. KA) adalah sebagai berikut:

- a. Pasien 1 (Ny. PR) : **Gangguan Rasa Nyaman (D.0074)** berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan dibuktikan dengan ibu mengeluh merasa tidak nyaman karena timbul bengkak pada kakinya terutama setelah beraktivitas. Bengkak dirasakan memasuki usia kehamilan 8 bulan. Ibu merasa berat, kram dan pegal pada kakinya sehingga tidak mampu rileks dan mudah lelah. Ibu

juga mengatakan sulit tidur pada malam hari. Ibu tampak gelisah (ibu tampak tegang dengan ekspresi wajah tidak nyaman, sering mengubah posisi kaki saat duduk dan sesekali mengusap kaki yang bengkak), tampak edema derajat II pada kaki ibu.

- b. Pasien 2 (Ny. KA) : **Gangguan Rasa Nyaman (D.0074)** berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan dibuktikan dengan ibu mengeluh bengkak pada kakinya disertai rasa tidak nyaman, bengkak dirasakan sejak usia kehamilan 7 bulan terutama pada sore hari setelah beraktivitas. Ibu mengatakan kaki terasa kram dan pegal sehingga tidak mampu rileks. Ibu juga mengatakan sulit tidur di malam. Ibu tampak gelisah (ibu tampak tegang dengan ekspresi wajah tidak nyaman, sering mengubah posisi kaki saat duduk), tampak edema derajat II pada kaki ibu.

### **C. Perencanaan Keperawatan**

Pada asuhan keperawatan ini telah ditetapkan rencana untuk mengatasi gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III dengan keluhan edema fisiologis. Perencanaan tersebut disusun berdasarkan kondisi dan kebutuhan pasien. Adapun rencana keperawatan yang diberikan pada pasien 1 (Ny. PR) dan pasien 2 (Ny. KA) yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4**  
**Rencana Keperawatan Ny. PR dan Ny. KA dalam Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan Kombinasi Terapi Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Jahe pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan**

Kasus Kelolaan	Diagnosis Keperawatan	Tujuan dan Kriteria Hasil	Intervensi Keperawatan
1	2	3	4
Ny. PR	<p><b>Gangguan rasa nyaman (D.0074)</b> berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan dibuktikan dengan ibu mengeluh merasa tidak nyaman karena timbul bengkak pada kakinya terutama setelah beraktivitas. Ibu merasa berat, kram dan pegal pada kakinya sehingga sulit rileks dan mudah lelah. Ibu mengatakan sulit tidur pada malam hari. Ibu tampak gelisah (ibu tampak tegang dengan ekspresi wajah tidak nyaman, sering mengubah posisi kaki saat duduk dan sesekali mengusap kaki yang bengkak), tampak edema derajat II pada kaki ibu.</p>	<p><b>Status Kenyamanan (L.08064)</b></p> <p>Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3 x 45 menit maka status kenyamanan (L.08064) meningkat dengan kriteria hasil:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keluhan tidak nyaman menurun (5)</li> <li>2. Gelisah menurun (5)</li> <li>3. Rileks meningkat (5)</li> <li>4. Keluhan sulit tidur menurun (5)</li> <li>5. Derajat edema menurun (5)</li> </ol>	<p><b>Intervensi Utama Terapi Relaksasi (I.09326)</b></p> <p><b>Observasi :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif</li> <li>2. Identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan</li> <li>3. Identifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan teknik sebelumnya</li> <li>4. Periksa ketegangan otot dengan palpasi dan rentang gerak, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan</li> <li>5. Monitor respon terhadap terapi</li> </ol> <p><b>Terapeutik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman,</li> <li>2. Berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi</li> </ol>

<b>Kasus Kelolaan</b>	<b>Diagnosis Keperawatan</b>	<b>Tujuan dan Kriteria Hasil</b>	<b>Intervensi Keperawatan</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
			3. Gunakan pakaian longgar 4. Gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama dalam melatih teknik relaksasi  <b>Edukasi</b> 1. Jelaskan tujuan, manfaat, batasan, relaksasi kombinasi terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe 2. Jelaskan secara rinci intervensi relaksasi kombinasi terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe 3. Anjurkan mengambil posisi nyaman 4. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi 5. Anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik relaksasi 6. Demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (kombinasi terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe)  <b>Intervensi Pendukung Perawatan Kehamilan Trimester Kedua dan Ketiga (I.14561)</b>  <b>Observasi:</b> 1. Monitor tanda-tanda vital 2. Periksa denyut jantung janin

<b>Kasus Kelolaan</b>	<b>Diagnosis Keperawatan</b>	<b>Tujuan dan Kriteria Hasil</b>	<b>Intervensi Keperawatan</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
			<p><b>Terapeutik:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pertahankan postur tubuh yang benar</li> <li>2. Tinggikan kaki saat istirahat</li> <li>3. Libatkan keluarga untuk pemberian dukungan</li> </ol> <p><b>Edukasi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anjurkan menghindari kelelahan</li> <li>2. Anjurkan menggunakan pakaian dalam berbahan katun dan tidak ketat</li> <li>3. Anjurkan menghindari posisi duduk atau berdiri terlalu lama dan menyilangkan kaki pada lutut</li> <li>4. Anjurkan latihan fisik secara teratur</li> </ol>
Ny. KA	<p><b>Gangguan Nyaman (D.0074)</b> berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan dibuktikan dengan ibu mengeluh bengkak pada kakinya disertai rasa tidak nyaman, bengkak dirasakan sejak usia kehamilan 7 bulan terutama muncul pada sore setelah beraktivitas. Ibu mengatakan kakinya terasa kram dan pegal sehingga sulit merasa rileks. Ibu juga mengatakan sulit tidur di malam hari. Ibu tampak gelisah (ibu</p>	<p><b>Rasa Nyaman (D.0074)</b></p> <p><b>Status Kenyamanan (L.08064)</b> Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3 x 45 menit maka status kenyamanan (L.08064) meningkat dengan kriteria hasil:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keluhan tidak nyaman menurun (5)</li> <li>2. Gelisah menurun (5)</li> <li>3. Rileks meningkat (5)</li> <li>4. Keluhan sulit tidur menurun (5)</li> <li>5. Derajat edema menurun (5)</li> </ol>	<p><b>Intervensi Utama Terapi (I.09326)</b></p> <p><b>Relaksasi</b></p> <p><b>Observasi :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif</li> <li>2. Identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan</li> <li>3. Identifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan teknik</li> </ol>


<b>Kasus Kelolaan</b>	<b>Diagnosis Keperawatan</b>	<b>Tujuan dan Kriteria Hasil</b>	<b>Intervensi Keperawatan</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	tampak tegang dengan ekspresi wajah tidak nyaman, sering mengubah posisi kaki saat duduk), tampak edema derajat II pada kaki ibu.		<p>sebelumnya</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Periksa ketegangan otot dengan palpasi dan rentang gerak, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan</li> <li>5. Monitor respon terhadap terapi</li> </ol> <p><b>Terapeutik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman,</li> <li>2. Berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi</li> <li>3. Gunakan pakaian longgar</li> <li>4. Gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama dalam melatih teknik relaksasi</li> </ol> <p><b>Edukasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jelaskan tujuan, manfaat, batasan relaksasi kombinasi terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe</li> <li>2. Jelaskan secara rinci intervensi relaksasi kombinasi terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe</li> <li>3. Anjurkan mengambil posisi nyaman</li> <li>4. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi</li> </ol>




<b>Kasus Kelolaan</b>	<b>Diagnosis Keperawatan</b>	<b>Tujuan dan Kriteria Hasil</b>	<b>Intervensi Keperawatan</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
			<p>5. Anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik relaksasi</p> <p>6. Demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (kombinasi pijat kaki dan rendam air hangat jahe)</p> <p><b>Intervensi Pendukung Perawatan Kehamilan Trimester Kedua dan Ketiga (I.14561)</b></p> <p><b>Observasi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Monitor tanda-tanda vital</li> <li>2. Periksa denyut jantung janin</li> </ol> <p><b>Terapeutik:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pertahankan postur tubuh yang benar</li> <li>2. Tinggikan kaki saat istirahat</li> <li>3. Libatkan keluarga untuk pemberian dukungan</li> </ol> <p><b>Edukasi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anjurkan menghindari kelelahan</li> <li>2. Anjurkan menggunakan pakaian dalam berbahan katun dan tidak ketat</li> <li>3. Anjurkan menghindari posisi duduk atau berdiri terlalu lama dan menyilangkan kaki pada lutut</li> <li>4. Anjurkan latihan fisik secara teratur</li> </ol>




#### D. Implementasi Keperawatan



Implementasi keperawatan ibu hamil trimester III pada kasus kelolaan pertama dilakukan selama 3 kali kunjungan dalam waktu 45 menit. Berikut implementasi keperawatan pada kasus kelolaan pertama, yaitu:



**Tabel 5**  
**Implementasi Keperawatan pada Ny. PR dalam Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan Kombinasi Terapi Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Jahe pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan**




Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
08/03/2026 16.00 Wita	a. Mengidentifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif b. Mengidentifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan	DS: a. Ibu mengeluh merasa tidak nyaman akibat bengkak pada kaki terutama setelah beraktivitas disertai rasa berat, kram, dan pegal sehingga sulit merasa rileks, mudah lelah, terkadang sulit tidur pada malam hari. b. Ibu mengatakan tetap dapat berkonsentrasi dengan baik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Ibu biasanya melakukan pijat ringan pada kaki dengan menggunakan minyak zaitun untuk mengurangi keluhan yang dirasakan. DO: a. Ibu tampak gelisah (ibu tampak tegang dengan ekspresi wajah tidak nyaman, sering mengubah posisi kaki saat duduk dan sesekali mengusap kaki yang bengkak) b. Tampak edema pada kaki ibu derajat II	 Rani Febiana



Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
08/03/2026 16.05 Wita	a. Memeriksa ketegangan otot dengan palpasi dan rentang gerak, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum diberikan terapi relaksasi b. Menggunakan pakaian yang longgar	DS: a. Ibu mengatakan bersedia dilakukan pemeriksaan b. Ibu mengatakan sudah nyaman dengan pakaian yang digunakan DO: a. Tidak terdapat ketegangan otot (otot kaki teraba rileks dan tidak terdapat kekakuan) b. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital: TD: 110/70 mmHg N: 85x/menit S: 36,5°C	 Rani Febiana
08/03/2026 16.08 Wita	a. Menciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman b. Memberikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi (kombinasi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe)	DS: a. Ibu mengatakan sudah merasa nyaman dan siap mengikuti tahapan terapi yang akan diberikan DO: a. Ibu tampak antusias dan kooperatif	 Rani Febiana
08/03/2026 16.10 Wita	a. Menjelaskan tujuan, manfaat, dan jenis relaksasi kombinasi terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe b. Menjelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang diberikan dan menandatangani <i>inform consent</i>	DS: a. Ibu mengatakan paham dan dapat memahami penjelasan mengenai tujuan, manfaat dan terapi relaksasi kombinasi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe yang akan diberikan DO: a. Ibu tampak mendengarkan penjelasan yang diberikan b. Ibu tampak kooperatif c. Ibu tampak menandatangani <i>inform consent</i>	 Rani Febiana



Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
08/03/2026 16.15 Wita	<p>a. Menganjurkan mengambil posisi nyaman (duduk bersandar atau semi-fowler dengan kedua kaki rileks dan tidak menggantung)</p> <p>b. Demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (kombinasi terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe)</p> <p>c. Menggunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama pada saat melatih teknik relaksasi</p>	<p>DS:</p> <p>a. Ibu mengatakan merasa dapat mengikuti tahapan terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe yang diberikan</p> <p>DO:</p> <p>a. Ibu tampak nyaman saat diberikan terapi</p> <p>b. Ibu tampak antusias dan kooperatif dalam melakukan terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe.</p>	 Rani Febiana
08/03/2026 16. 25 Wita	<p>a. Menganjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi</p> <p>b. Mempertahankan postur tubuh yang nyaman</p> <p>c. Menganjurkan sering mengulangi atau melaksanakan terapi kombinasi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe</p> <p>d. Melibatkan keluarga untuk pemberian dukungan (mengajarkan suami atau keluarga cara melakukan terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe)</p>	<p>DS:</p> <p>a. Ibu mengatakan lebih rileks</p> <p>b. Ibu mengatakan akan melaksanakan terapi setiap merasakan keluhan tidak nyaman</p> <p>c. Ibu mengatakan merasa terbantu dengan dukungan keluarga.</p> <p>DO:</p> <p>a. Ibu tampak mengikuti teknik relaksasi dengan baik dan kooperatif</p> <p>b. Ibu tampak mampu mempertahankan postur tubuh yang nyaman saat terapi</p> <p>c. Keluarga (suami pasien) diajarkan cara melakukan terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe</p>	 Rani Febiana
08/03/2026 16.35 Wita	<p>a. Menganjurkan menghindari kelelahan (mengurangi berdiri terlalu lama saat mengajar, dan mengatur waktu istirahat)</p> <p>b. Menganjurkan menggunakan pakaian dalam berbahan katun</p>	<p>DS:</p> <p>a. Ibu mengatakan dapat memahami dan akan mengikuti anjuran yang diberikan</p> <p>DO:</p> <p>a. Ibu tampak mengangguk dan paham dengan</p>	 Rani Febiana



Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
	<p>dan tidak ketat</p> <p>c. Menganjurkan menghindari posisi duduk atau berdiri terlalu lama dan menyalangkan kaki pada lutut</p> <p>d. Menganjurkan latihan fisik secara teratur (menganjurkan ibu berjalan ringan, peregangan otot kaki, menggerakkan kaki secara berkala saat duduk atau berdiri lama di sela mengajar)</p>	<p>penjelasan yang diberikan</p>	
08/03/2026 16.40 Wita	<p>a. Memeriksa ketegangan otot dengan palpasi dan rentang gerak, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sesudah diberikan terapi relaksasi</p> <p>b. Memonitor respon terhadap terapi relaksasi</p> <p>c. Meninggikan kaki saat istirahat</p>	<p>DS:</p> <p>a. Ibu mengatakan merasa lebih rileks setelah diberikan terapi</p> <p>b. Ibu mengatakan masih terasa sedikit berat dan bengkak kaki masih ada, namun merasa lebih nyaman setelah diberikan terapi</p> <p>DO:</p> <p>a. Tidak terdapat ketegangan otot (otot kaki teraba rileks dan tidak terdapat kekakuan)</p> <p>b. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital: TD: 115/80 mmHg N: 83x/menit S: 36,5°C</p> <p>c. Ibu tampak mampu melakukan elevasi kaki setelah terapi sesuai anjuran</p> <p>d. Masih tampak bengkak pada kaki ibu</p>	 Rani Febiana
08/03/2026 16.45 Wita	<p>a. Melakukan kontrak waktu untuk kunjungan kembali</p>	<p>DS:</p> <p>a. Ibu mengatakan bersedia dilakukan kunjungan lanjutan dan menyepakati waktu kunjungan berikutnya</p>	 Rani Febiana

Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
		pada tanggal 09/03/2026 pukul 15.00 Wita	
		DO: a. Ibu tampak kooperatif dan memahami tujuan dari kunjungan selanjutnya	
09/03/2026 15.00 Wita	a. Melakukan kunjungan rumah kembali sesuai dengan kontrak waktu yang dilakukan b. Memonitor tanda-tanda vital c. Memeriksa denyut jantung janin d. Memonitor respons terhadap terapi relaksasi e. Mengidentifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan terapi relaksasi	DS: a. Ibu mengatakan masih merasa tidak nyaman pada area bengkak b. Ibu mengatakan bersedia dan mampu melakukan terapi relaksasi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe DO: a. Kunjungan rumah terlaksana sesuai kontrak waktu b. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital: TD: 120/70 mmHg N: 87x/menit S: 36,7°C c. DJJ : 145x/menit d. Masih tampak bengkak derajat 2 pada kaki ibu	 Rani Febiana
09/03/2026 15.10 Wita	a. Mengajukan mengambil posisi nyaman (duduk bersandar atau semi-fowler dengan kedua kaki rileks dan tidak menggantung) b. Melatih teknik relaksasi (kombinasi terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe)	DS: a. Ibu mengatakan posisi sudah nyaman untuk melaksanakan terapi b. Ibu mengatakan keluhan kram dan pegal berkurang setelah dilakukan pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe DO: a. Ibu mampu mempertahankan posisi nyaman secara mandiri b. Ibu tampak kooperatif c. Ibu tampak nyaman diberikan terapi relaksasi	 Rani Febiana

Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
09/03/2026 15.20 Wita	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menganjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi</li> <li>b. Melibatkan keluarga untuk pemberian dukungan (mengajarkan suami atau keluarga cara melakukan terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe)</li> </ul>	<p>DS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ibu mengatakan sangat rileks dan menikmati sensasi terapi yang diberikan</li> <li>b. Ibu mengatakan senang dan lebih nyaman karena adanya dukungan keluarga</li> </ul> <p>DO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ibu tampak antusias dan mampu mengikuti proses relaksasi dengan baik</li> <li>b. Keluarga (suami pasien) diajarkan cara melakukan terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe</li> </ul>	 Rani Febiana
09/03/2026 15.40 Wita	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memeriksa ketegangan otot dengan palpasi dan rentang gerak, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sesudah diberikan terapi relaksasi</li> <li>b. Memonitor respon terhadap terapi relaksasi</li> </ul>	<p>DS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ibu mengatakan senang diberikan terapi relaksasi kombinasi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe karena merasa nyaman, dan keluhan kaki bengkak, pegal dan kram terasa berkurang</li> <li>b. Ibu mengatakan merasa rileks dan merasakan sensasi hangat pada kakinya</li> </ul> <p>DO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tampak tidak ada ketegangan otot (otot kaki terasa rileks dan tidak terdapat kekakuan)</li> <li>b. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital:  TD: 120/80 mmHg  N: 85x/menit  S: 36,7°C</li> </ul>	 Rani Febiana
09/03/2026 15.43 Wita	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mempertahankan postur tubuh yang benar</li> <li>b. Meningkatkan kaki saat istirahat</li> <li>c. Menganjurkan</li> </ul>	<p>DS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ibu mengatakan mampu mengikuti anjuran mempertahankan posisi duduk dan berbaring</li> </ul>	 Rani Febiana

Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
	<p>menghindari kelelahan (mengurangi berdiri terlalu lama saat mengajar, dan mengatur waktu istirahat)</p> <p>d. Mengajukan latihan fisik secara teratur (mengajukan ibu berjalan ringan, peregangan otot kaki, menggerakkan kaki secara berkala saat duduk atau berdiri lama di sela mengajar)</p>	<p>yang benar</p> <p>b. Ibu mengatakan saat duduk kaki sudah diluruskan dan berbaring dengan posisi miring ke kiri dan kaki ditinggikan</p> <p>c. Ibu mengatakan akan menghindari kelelahan dengan berjalan ringan, dan menggerakkan kaki secara berkala saat duduk atau berdiri lama di sela mengajar</p> <p>DO:</p> <p>a. Ibu tampak mempertahankan postur tubuh yang benar saat duduk</p> <p>b. Ibu melakukan elevasi kaki saat istirahat secara mandiri</p> <p>c. Ibu tampak nyaman setelah diberikan terapi</p>	
09/03/2026 15.45 Wita	a. Melakukan kontrak waktu untuk kunjungan kembali	<p>DS:</p> <p>a. Ibu mengatakan bersedia dilakukan kunjungan lanjutan dan menyepakati waktu kunjungan berikutnya pada tanggal 10/03/2026 pukul 15.00 Wita</p> <p>DO:</p> <p>a. Ibu tampak kooperatif dan memahami tujuan dari kunjungan selanjutnya</p>	 Rani Febiana
10/03/2026 15.00 Wita	<p>a. Melakukan kunjungan rumah kembali sesuai dengan kontrak waktu yang dilakukan</p> <p>b. Memonitor tanda-tanda vital</p> <p>c. Memeriksa denyut jantung janin</p> <p>d. Memonitor respons terhadap terapi relaksasi</p>	<p>DS:</p> <p>a. Ibu mengatakan bengkak di kaki sudah terlihat berkurang</p> <p>b. Ibu mengatakan keluhan tidak nyaman seperti rasa berat, kram dan pegal pada kakinya dirasakan berkurang setelah rutin melakukan terapi</p>	 Rani Febiana


Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
	e. Mengidentifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan terapi relaksasi	c. Ibu mengatakan kemarin malam dapat tidur nyenyak karena rasa pegal berkurang d. Ibu mengatakan bersedia dan mampu melakukan kembali terapi relaksasi DO: a. Kunjungan rumah terlaksana sesuai kontrak waktu b. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital: TD: 120/80 mmHg N: 80x/menit S: 36,6 <sup>0</sup> C c. DJJ : 143x/menit d. Tampak bengkak pada kaki ibu berkurang	
10/03/2026 15.10 Wita	a. Menganjurkan mengambil posisi nyaman (duduk bersandar atau semi-fowler dengan kedua kaki rileks dan tidak menggantung) b. Melatih teknik relaksasi (kombinasi terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe)	DS: a. Ibu mengatakan senang dan nyaman diberikan teknik relaksasi rutin DO: a. Ibu mampu mempertahankan posisi nyaman secara mandiri b. Ibu tampak dapat melakukan teknik relaksasi dengan baik dan kooperatif c. Ibu tampak kooperatif diberikan terapi relaksasi	 Rani Febiana
10/03/2026 15.20 Wita	a. Menganjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi b. Melibatkan keluarga untuk pemberian dukungan (mengajarkan keluarga atau suami melakukan terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe)	DS: a. Ibu mengatakan sangat rileks dan menikmati sensasi terapi yang diberikan b. Ibu mengatakan senang dan sangat nyaman karena adanya dukungan keluarga DO: a. Ibu tampak antusias dan mampu mengikuti proses relaksasi dengan baik	 Rani Febiana




Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
		b. Keluarga (suami pasien) tampak dapat melakukan terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe kepada pasien dengan teknik yang benar	
10/03/2026 15.40 Wita	<p>a. Memeriksa ketegangan otot dengan palpasi dan rentang gerak, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sesudah diberikan terapi relaksasi</p> <p>b. Memonitor respon terhadap terapi relaksasi</p>	<p>DS:</p> <p>a. Ibu mengatakan merasa nyaman, keluhan kaki bengkak, pegal dan kram sudah berkurang</p> <p>b. Ibu mengatakan merasa rileks dan merasakan sensasi hangat pada kakinya</p> <p>DO:</p> <p>a. Tampak tidak ada ketegangan otot (otot kaki teraba rileks dan tidak terdapat kekakuan)</p> <p>b. Edema pada kaki ibu tampak berkurang derajat edema I</p> <p>c. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital: TD: 125/70 mmHg N: 85x/menit S: 36,5°C</p> <p>d. Ibu tampak gelisah menurun (wajah ibu tampak rileks dan nyaman dan ibu tidak sering mengubah posisi kaki saat duduk)</p>	 Rani Febiana
10/03/2026 15.45 Wita	<p>a. Menganjurkan menghindari kelelahan (mengurangi berdiri terlalu lama saat mengajar, dan mengatur waktu istirahat)</p> <p>b. Menganjurkan sering mengulangi atau melatih terapi relaksasi (kombinasi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe)</p>	<p>DS:</p> <p>a. Ibu mengatakan saat ini sudah mampu mengatur aktivitas sehari-hari dengan baik, sudah jarang merasakan pegal dan kram pada kaki</p> <p>b. Ibu mengatakan sudah berusaha menghindari kelelahan dengan mengurangi berdiri terlalu lama saat mengajar, dan mengatur</p>	 Rani Febiana



Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
		waktu istirahat c. Ibu mengatakan akan rutin melakukan terapi pijat kaki serta rendam kaki air hangat jahe DO: a. Ibu tampak mampu mengatur aktivitas untuk menghindari kelelahan b. Ibu tampak lebih segar dan rileks	



Implementasi keperawatan ibu hamil trimester III pada kasus kelolaan kedua dilakukan selama 3 kali kunjungan dalam waktu 45 menit. Berikut implementasi keperawatan pada kasus kelolaan kedua, yaitu:




**Tabel 6**  
**Implementasi Keperawatan pada Ny. KA dalam Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan Kombinasi Terapi Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Jahe pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan**



Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
16/03/2026 17.00 Wita	a. Mengidentifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif b. Mengidentifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan	DS: a. Ibu mengeluh tidak nyaman akibat bengkak pada kaki sejak usia kehamilan 7 bulan, terutama setelah beraktivitas pada sore hari. Keluhan disertai rasa berat dan kram sehingga ibu sulit rileks dan mudah lelah. b. Ibu mengatakan tetap dapat berkonsentrasi dengan baik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Ibu biasanya melakukan pijatan ringan dengan menggunakan minyak zaitun pada kaki untuk	 Rani Febiana



Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
		mengurangi keluhan yang dirasakan. DO: a. Ibu tampak gelisah (ibu tampak tampak tegang dengan ekspresi wajah tidak nyaman, sering mengubah posisi kaki saat duduk) b. Tampak edema derajat II pada kaki ibu	
16/03/2026 17.05 Wita	a. Memeriksa ketegangan otot dengan palpasi dan rentang gerak, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum diberikan terapi relaksasi b. Menggunakan pakaian yang longgar	DS: a. Ibu mengatakan bersedia dilakukan pemeriksaan b. Ibu mengatakan sudah nyaman dengan pakaian yang digunakan DO: a. Tidak terdapat ketegangan otot (otot kaki teraba rileks dan tidak terdapat kekakuan) b. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital: TD: 120/80 mmHg N: 85x/menit S: 36,6°C	 Rani Febiana
16/03/2026 17.08 Wita	a. Menciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman b. Memberikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi (kombinasi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe)	DS: a. Ibu mengatakan sudah merasa nyaman dan siap mengikuti tahapan terapi yang akan diberikan DO: a. Ibu tampak antusias dan kooperatif	 Rani Febiana
16/03/2026 17.10 Wita	a. Menjelaskan tujuan, manfaat, batasan dan jenis relaksasi kombinasi terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe b. Menjelaskan secara rinci intervensi relaksasi	DS: a. Ibu mengatakan paham dan dapat memahami penjelasan mengenai tujuan, manfaat, batasan dan terapi relaksasi (kombinasi pijat kaki dan rendam kaki air	 Rani Febiana




Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
	yang diberikan dan menandatangani <i>inform consent</i>	hangat jahe) yang akan diberikan DO: a. Ibu tampak mendengarkan penjelasan yang diberikan b. Ibu tampak kooperatif c. Ibu tampak menandatangani <i>inform consent</i>	
16/03/2026 17.15 Wita	a. Mengajukan mengambil posisi nyaman (duduk bersandar atau semi-fowler dengan kedua kaki rileks dan tidak menggantung) b. Demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (kombinasi terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe) c. Menggunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama pada saat melatih teknik relaksasi	DS: a. Ibu mengatakan merasa dapat mengikuti tahapan terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe yang diberikan DO: a. Ibu tampak nyaman saat diberikan terapi b. Ibu tampak antusias dan kooperatif dalam melakukan terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe.	 Rani Febiana
16/03/2026 17.25 Wita	a. Mengajukan rileks dan merasakan sensasi relaksasi b. Mempertahankan postur tubuh yang nyaman c. Mengajukan sering mengulangi atau melaksanakan terapi kombinasi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe d. Melibatkan keluarga untuk pemberian dukungan (mengajarkan keluarga atau suami melakukan terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe)	DS: a. Ibu mengatakan lebih rileks b. Ibu mengatakan merasa terbantu dengan dukungan keluarga. DO: a. Ibu tampak mengikuti teknik relaksasi dengan baik dan kooperatif b. Ibu tampak mampu mempertahankan postur tubuh yang nyaman saat terapi c. Keluarga (suami pasien) diajarkan cara melakukan terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe	 Rani Febiana



Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
16/03/2026 17.35 Wita	<p>a. Menganjurkan menghindari kelelahan (mengurangi berdiri terlalu lama saat melakukan aktivitas rumah, dan mengatur waktu istirahat)</p> <p>b. Menganjurkan menggunakan pakaian dalam berbahan katun dan tidak ketat</p> <p>c. Menganjurkan menghindari posisi duduk atau berdiri terlalu lama dan menyalangkan kaki pada lutut</p> <p>d. Menganjurkan latihan fisik secara teratur (menganjurkan ibu melakukan aktivitas ringan seperti melakukan pekerjaan rumah sehari-hari dan jalan santai 20-30 menit sesuai kondisi ibu)</p>	<p>DS:</p> <p>a. Ibu mengatakan dapat memahami dan akan mengikuti anjuran yang diberikan</p> <p>DO:</p> <p>a. Ibu tampak mengangguk dan paham dengan penjelasan yang diberikan</p>	 Rani Febiana
16/03/2026 17.40 Wita	<p>a. Memeriksa ketegangan otot dengan palpasi dan rentang gerak, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sesudah diberikan terapi relaksasi</p> <p>b. Memonitor respon terhadap terapi relaksasi</p> <p>c. Meninggikan kaki saat istirahat</p>	<p>DS:</p> <p>a. Ibu mengatakan merasa lebih rileks setelah diberikan terapi</p> <p>b. Ibu mengatakan masih terasa sedikit berat dan bengkak kaki masih ada, namun merasa lebih nyaman setelah diberikan terapi</p> <p>DO:</p> <p>a. Tidak terdapat ketegangan otot (otot kaki teraba rileks dan tidak terdapat kekakuan)</p> <p>b. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital:  TD: 110/80 mmHg  N: 85x/menit  S: 36,5°C</p> <p>c. Ibu tampak mampu melakukan elevasi kaki</p>	 Rani Febiana

Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
		setelah terapi sesuai anjuran d. Masih tampak bengkak pada kaki ibu	
16/03/2026 17.45 Wita	a. Melakukan kontrak waktu untuk kunjungan kembali	DS: a. Ibu mengatakan bersedia dilakukan kunjungan lanjutan dan menyepakati waktu kunjungan berikutnya pada tanggal 17/03/2026 pukul 16.00 Wita  DO: a. Ibu tampak kooperatif dan memahami tujuan dari kunjungan selanjutnya	 Rani Febiana
17/03/2026 16.00 Wita	a. Melakukan kunjungan rumah kembali sesuai dengan kontrak waktu yang dilakukan b. Memonitor tanda-tanda vital c. Memeriksa denyut jantung janin d. Memonitor respons terhadap terapi relaksasi e. Mengidentifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan terapi relaksasi	DS: a. Ibu mengatakan masih merasa tidak nyaman pada area bengkak b. Ibu mengatakan bersedia dan mampu melakukan terapi relaksasi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe  DO: a. Kunjungan rumah terlaksana sesuai kontrak waktu b. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital: TD: 120/70 mmHg N: 83x/menit S: 36,6 <sup>0</sup> C c. DJJ : 147x/menit d. Masih tampak bengkak pada kaki ibu, derajat edema II	 Rani Febiana
17/03/2026 16.10 Wita	a. Menganjurkan mengambil posisi nyaman (duduk bersandar atau semi-fowler dengan kedua kaki rileks dan tidak menggantung) b. Melatih teknik relaksasi	DS: a. Ibu mengatakan sudah berada di posisi nyaman untuk melaksanakan terapi b. Ibu mengatakan keluhan kram dan pegal berkurang setelah	 Rani Febiana

Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
	(kombinasi terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe)	dilakukan pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe DO: a. Ibu mampu mempertahankan posisi nyaman secara mandiri b. Ibu tampak dapat melakukan teknik relaksasi dengan baik dan kooperatif c. Ibu tampak nyaman diberikan terapi relaksasi	
17/03/2026 16.20 Wita	a. Menganjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi b. Melibatkan keluarga untuk pemberian dukungan (mengajarkan keluarga atau suami melakukan terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe)	DS: a. Ibu mengatakan sangat rileks dan menikmati sensasi terapi yang diberikan b. Ibu mengatakan senang dan lebih nyaman karena adanya dukungan keluarga DO: a. Ibu tampak antusias dan mampu mengikuti proses relaksasi dengan baik b. Keluarga (suami pasien) diajarkan cara melakukan terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe	 Rani Febiana
17/03/2026 16.40 Wita	a. Memeriksa ketegangan otot dengan palpasi dan rentang gerak, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sesudah diberikan terapi relaksasi b. Memonitor respon terhadap terapi relaksasi	DS: a. Ibu mengatakan senang diberikan terapi relaksasi kombinasi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe karena merasa nyaman, dan keluhan kaki bengkak, pegal dan kram terasa berkurang b. Ibu mengatakan merasa rileks dan merasakan sensasi hangat pada kakinya DO: a. Tampak tidak ada	 Rani Febiana

Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
		<p>ketegangan otot (otot kaki terasa rileks dan tidak terdapat kekakuan)</p> <p>b. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital:            TD: 120/70 mmHg            N: 80x/menit            S: 36,7°C</p> <p>c. Ibu tampak tenang dan rileks</p>	
17/03/2026 16.43 Wita	<p>a. Mempertahankan postur tubuh yang nyaman</p> <p>b. Meninggikan kaki saat istirahat</p> <p>c. Menganjurkan menghindari kelelahan (mengurangi berdiri terlalu lama saat melakukan aktivitas rumah, dan mengatur waktu istirahat)</p> <p>d. Menganjurkan latihan fisik secara teratur (menganjurkan ibu melakukan aktivitas ringan seperti melakukan pekerjaan rumah sehari-hari dan jalan santai 20-30 menit sesuai kondisi ibu)</p>	<p>DS:</p> <p>a. Ibu mengatakan mampu mengikuti anjuran mempertahankan posisi duduk dan berbaring yang benar</p> <p>b. Ibu mengatakan saat duduk kaki sudah diluruskan dan berbaring dengan posisi miring ke kiri dan kaki ditinggikan</p> <p>c. Ibu mengatakan akan menghindari kelelahan dan latihan fisik teratur</p> <p>DO:</p> <p>a. Ibu tampak mempertahankan postur tubuh yang nyaman Ibu melakukan elevasi kaki saat istirahat secara mandiri</p> <p>b. Ibu tampak nyaman setelah diberikan terapi</p>	 Rani Febiana
17/03/2026 16.45 Wita	<p>a. Melakukan kontrak waktu untuk kunjungan kembali</p>	<p>DS:</p> <p>a. Ibu mengatakan bersedia dilakukan kunjungan lanjutan dan menyepakati waktu kunjungan berikutnya pada tanggal 18/03/2026 pukul 16.00 Wita</p> <p>DO:</p> <p>a. Ibu tampak kooperatif dan memahami tujuan dari kunjungan selanjutnya</p>	 Rani Febiana

Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
18/03/2026 16.00 Wita	a. Melakukan kunjungan rumah kembali sesuai dengan kontrak waktu yang dilakukan b. Memonitor tanda-tanda vital c. Memeriksa denyut jantung janin d. Memonitor respons terhadap terapi relaksasi e. Mengidentifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan terapi relaksasi	DS: a. Ibu mengatakan bengkak di kaki sudah terlihat berkurang b. Ibu mengatakan keluhan tidak nyaman seperti rasa berat, kram dan pegal pada kakinya dirasakan berkurang c. Ibu mengatakan kemarin malam dapat tidur nyenyak tanpa rasa pegal yang mengganggu d. Ibu mengatakan bersedia dan mampu melakukan kembali terapi relaksasi DO: a. Kunjungan rumah terlaksana sesuai kontrak waktu b. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital: TD: 110/80 mmHg N: 83x/menit S: 36,6 <sup>0</sup> C c. DJJ : 145x/menit d. Tampak bengkak pada kaki ibu berkurang	  Rani Febiana
18/03/2026 16.10 Wita	a. Menganjurkan mengambil posisi nyaman (duduk bersandar atau semi-fowler dengan kedua kaki rileks dan tidak menggantung) b. Melatih teknik relaksasi (kombinasi terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe)	DS: a. Ibu mengatakan senang dan nyaman diberikan teknik relaksasi rutin DO: a. Ibu mampu mempertahankan posisi nyaman secara mandiri b. Ibu tampak dapat melakukan teknik relaksasi dengan baik	  Rani Febiana
18/03/2026 16.20 Wita	a. Menganjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi b. Melibatkan keluarga untuk pemberian dukungan (mengajarkan keluarga atau suami melakukan terapi pijat kaki dan rendam air	DS: a. Ibu mengatakan sangat rileks dan menikmati sensasi terapi yang diberikan DO: a. Ibu tampak antusias dan mampu mengikuti proses relaksasi	  Rani Febiana

Tanggal/ Waktu	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
	hangat jahe)	b. Keluarga (suami pasien) tampak melakukan terapi pijat kaki dan rendam air hangat jahe dengan teknik yang benar	
18/03/2026 16.40 Wita	a. Memeriksa ketegangan otot dengan palpasi dan rentang gerak, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sesudah diberikan terapi relaksasi b. Memonitor respon terhadap terapi relaksasi	DS: a. Ibu mengatakan merasa nyaman, keluhan kaki bengkak, pegal dan kram sudah berkurang b. Ibu mengatakan merasa rileks dan merasakan sensasi hangat pada kakinya DO: a. Tampak tidak ada ketegangan otot (otot kaki teraba rileks dan tidak terdapat kekakuan) b. Edema pada kaki ibu tampak berkurang, derajat edema I c. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital: TD: 120/80 mmHg N: 83x/menit S: 36,7°C d. Ibu tampak gelisah menurun (wajah ibu tampak rileks dan nyaman dan tampak tidak sering mengubah posisi kaki saat duduk)	 Rani Febiana
18/03/2026 16.45 Wita	a. Menganjurkan menghindari kelelahan (mengurangi berdiri terlalu lama saat melakukan aktivitas rumah, dan mengaatur waktu istirahat) b. Menganjurkan sering mengulangi atau melatih terapi relakasasi (kombinasi pijat kaki dan rendan kaki air hangat jahe)	DS: a. Ibu mengatakan saat ini sudah mampu mengatur aktivitas sehari-hari dengan baik, sudah jarang merasakan pegal dan kram pada kaki b. Ibu mengatakan menghindari kelelahan sehingga keluhan cepat lelah menurun DO: a. Ibu tampak lebih segar dan rileks	 Rani Febiana

## E. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan ini dilakukan setelah dilaksanakan implementasi keperawatan pada kedua pasien dan didokumentasikan dengan metode SOAP seperti tabel dibawah ini:

**Tabel 7**  
**Evaluasi Keperawatan Ny. PR dan Ny. KA dalam Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan Kombinasi Terapi Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Jahe pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan**

Pasien 1 (Ny. R)	Pasien 2 (Ny. A)
1	2
Tanggal : 10 Maret 2026 Waktu : 15.50 Wita	Tanggal : 18 Maret 2026 Waktu : 16.50 Wita
<b>S :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Ibu mengatakan keluhan bengkak, pegal, dan kram pada kaki berkurang setelah rutin melakukan terapi kombinasi pijat kaki dan rendam air hangat jahe.</li><li>b. Ibu merasa lebih rileks dan nyaman, dan tidur lebih nyenyak pada malam hari</li><li>c. Ibu mengatakan saat ini sudah mampu mengatur aktivitas sehari-hari dengan baik, keluhan cepat lelah menurun</li></ul>	<b>S:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Ibu mengatakan keluhan tidak nyaman seperti bengkak, rasa berat, kram dan pegal pada kaki dirasakan berkurang setelah rutin melakukan terapi pijat kaki dan rendam kaki air hangat jahe</li><li>b. Ibu mengatakan dapat tidur nyenyak dan merasa lebih rileks</li><li>c. Ibu mengatakan saat ini sudah mampu mengatur aktivitas sehari-hari dengan baik, keluhan cepat lelah menurun</li></ul>
<b>O :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Ibu tampak nyaman dan lebih rileks</li><li>b. Ibu tampak gelisah menurun (wajah ibu tampak rileks dan nyaman, tampak tidak sering mengubah posisi kaki saat duduk)</li><li>c. Edema pada kaki ibu tampak berkurang, derajat edema I</li><li>d. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital: TD: 125/70 mmHg N: 85x/menit S: 36,5<sup>0</sup>C DJJ : 143x/menit</li></ul>	<b>O:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Ibu tampak lebih segar dan rileks</li><li>b. Ibu tampak gelisah menurun (wajah ibu tampak rileks dan nyaman, tampak tidak sering mengubah posisi kaki saat duduk)</li><li>c. Edema pada kaki ibu tampak berkurang, derajat edema I</li><li>d. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital: TD: 120/80 mmHg N: 83x/menit S: 36,7<sup>0</sup>C DJJ : 145x/menit</li></ul>
A: Gangguan rasa nyaman teratasi	A: Gangguan rasa nyaman teratasi

<b>Pasien 1 (Ny. R)</b>	<b>Pasien 2 (Ny. A)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<p>P :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Lanjutkan terapi kombinasi pijat kaki dan rendam air hangat jahe secara rutin.</li> <li>b. Anjurkan menghindari kelelahan, melakukan elevasi kaki saat istirahat, mempertahankan postur yang benar, dan latihan fisik ringan.</li> <li>c. Libatkan keluarga dalam dukungan serta rutin untuk kontrol kehamilan ke fasilitas kesehatan</li> </ol>	<p>P :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Lanjutkan terapi kombinasi pijat kaki dan rendam air hangat jahe secara rutin.</li> <li>b. Anjurkan menghindari kelelahan, melakukan elevasi kaki saat istirahat, mempertahankan postur yang benar, dan latihan fisik ringan.</li> <li>c. Libatkan keluarga dalam dukungan serta rutin untuk kontrol kehamilan ke fasilitas kesehatan</li> </ol>