

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS RENDAM KAKI DAN METODE BIRTH BALL
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN****DIFFERENCES IN THE EFFECTIVENESS OF SOAK OF FEET AND BIRTH BALL
METHOD ON ANXIETY LEVELS IN WOMEN IN LABOR****Dewita Dewita^{1*}, Nora Veri², Julidar, Cut Mutiah⁴**¹⁻⁴ Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Aceh*E-mail: witadewita1980@gmail.com**ARTICLE INFO****Kata Kunci:***Birth Ball; Kecemasan; Nyeri Persalinan; Rendam Kaki***Keywords :***Birth Ball; Anxiety; Labor Pain; Soaking Feet***History:***Submitted 04/03/2023**Revised 29/03/2023**Accepted 08/04/2023**Published 01/06/2023*

Penerbit

Politeknik Kesehatan Aceh
Kementerian Kesehatan RI**ABSTRAK**

Latar Belakang: Persalinan merupakan proses alamiah yang menimbulkan rasa sakit yang dirasakan oleh setiap wanita. Kadang-kadang wanita merasakan sakit yang berlebihan dan lebih parah dari seharusnya yang dipengaruhi oleh rasa panik atau stress dalam menghadapi persalinan. Rasa takut dan panik dapat membuat otot-otot menjadi tegang dan kaku sehingga menimbulkan rasa sakit. **Tujuan:** untuk mengetahui perbedaan efektivitas rendam kaki dan metode *birth ball* terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di wilayah kerja Puskesmas Manyak Payed Aceh Tamiang. **Metode:** Jenis penelitian quasi eksperimen dengan desain *posttest only with control group*. Penelitian dibagi 3 kelompok. Kelompok perlakuan 1 intervensi latihan *birth ball*, Kelompok perlakuan 2 intervensi rendaman kaki dengan air hangat dan kelompok kontrol tanpa intervensi. Pengukuran kecemasan menggunakan instrument skala HRS-A. Sampel dalam penelitian ibu bersalin kala I dengan jumlah sampel sebanyak 24 orang. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendam kaki dengan air hangat mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I dengan *p value* 0.000 dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal sebaliknya metode *birth ball* tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I dengan *p value* 0.085 dibandingkan kelompok kontrol. **Kesimpulan:** Rendam kaki lebih efektif dibandingkan dengan metode *birth ball* dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di wilayah kerja Puskesmas Manyak Payed Aceh Tamiang.

ABSTRACT

Background: Childbirth is a natural process that causes pain that is felt by every woman. Sometimes women feel pain that is excessive and worse than it should be, which is influenced by feelings of panic or stress in the face of childbirth. Fear and panic can make the muscles tense and stiff, causing pain. **Purpose:** to determine the difference in the effectiveness of foot soaking and the birth ball method on the anxiety level of mothers in the first stage of labor in the working area of the Manyak Payed Health Center in Aceh Tamiang. **Methods:** Quasi-experimental research with a posttest only design with a control group. The study was divided into 3 groups. Treatment group 1 was the birth ball exercise intervention, treatment group 2 was the soaking feet intervention with warm water and the control group was no intervention. Measurement of anxiety using the HRS-A scale instrument. The sample in the first stage of the study was mothers with a total sample of 24 people. **Results:** The results showed that soaking feet in warm water was able to reduce the anxiety level of mothers in the first stage of labor with a *p value* of 0.000 compared to the control group. On the contrary, the birth ball method did not have a significant effect on reducing anxiety levels in mothers in the first stage of labor with a *p value* of 0.085 compared to the control group. **Conclusion:** Soaking feet is more effective than the birth ball method in reducing the anxiety level of mothers in the first stage of labor in the working area of the Manyak Payed Health Center in Aceh Tamiang.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses alamiah yang menimbulkan rasa sakit yang dirasakan oleh setiap wanita. Kadang-kadang wanita merasakan sakit yang berlebihan dan lebih parah dari seharusnya yang dipengaruhi oleh rasa panik atau stress dalam menghadapi persalinan. Rasa takut dan panik dapat membuat otot-otot menjadi tegang dan kaku sehingga menimbulkan rasa sakit (Asnuriyati & Fajri, 2020). Kecemasan adalah pengalaman perasaan seseorang yang tidak menyenangkan yang timbul dari reaksi ketegangan baik dari dalam maupun dari luar tubuh yang dikuasai oleh susunan saraf oonom (Hayat, 2017). Kecemasan biasanya terjadi pada kehamilan trimester III hingga masa persalinan. Hal ini terjadi ibu cemas terhadap berbagai hal misalnya nyeri yang dirasakan, bayi lahir normal atau abnormal (Anka, 2017; Husna & Sunarsih, 2013).

Dampak dari kecemasan ibu hamil yang tidak ditangani akan berpengaruh terhadap fisik dan psikis baik ibu maupun janinnya. Ibu yang menderita stres dan cemas saat kehamilan usia trimester III akan mengalami peningkatan lepasnya hormon-hormon stres sehingga menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) dan resiko sectio caesaria sebanyak 54,8%. Sedangkan resiko untuk bayi dapat menyebabkan kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kegawatan (fetal distress) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku dan emosi anak (Hanifah, 2018).

Di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil, yang

mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 Orang (28,7%) (Asnuriyati & Fajri, 2020). Ibu hamil dapat mengalami kecemasan, 1 dari 5 wanita dapat mengalami kecemasan pada saat hamil dan bersalin (Psych, 2018). Sedangkan menurut WHO, (2019) pada saat kehamilan terjadi kecemasan sebesar 10% dan 13 % pada saat persalinan, sehingga dapat mengalami masalah pada ibu dan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak. Ibu hamil yang mengalami kecemasan memiliki tanda dan gejala gelisah, berkeringat, gemetar, sulit bernafas, jantung berdebar kencang, panas dingin, lemas dan mudah tersinggung (Anastasia et al., 2022). Kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin semakin lama akan semakin meningkat seiring dengan semakin seringnya kontraksi muncul sehingga keadaan ini akan membuat ibu semakin tidak kooperatif. Stress persalinan secara reflex menyebabkan peningkatan kadar katekolamin ibu jauh diatas kadar yang ditemukan pada wanita yang tidak hamil atau wanita hamil sebelum persalinan. Stress psikologis dan hipoksia yang berkaitan dengan nyeri dan rasa cemas meningkatkan sekresi adrenalin. Peningkatan sekresi adrenalin dapat menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga terjadi vasokonstriksi akibatnya aliran darah uterus menurun. Sehingga terjadi hipoksia dan bradikardi janin yang akhirnya akan terjadi kematian janin dan dapat menghambat kontraksi, sehingga memperlambat proses persalinan (Mukhoirotn & Khusniyah, 2011). Kecemasan dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis Dalam penelitian ini terapi yang digunakan rendam kaki dan metode *birth ball*. Hasil penelitian (Darmasanti et al., 2018) menunjukkan

bahwa ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. Artinya kecemasan ibu hamil dapat diatasi dengan melakukan rendam kaki menggunakan air hangat, sebagai alternative untuk terapi kecemasan. Selain itu teknik relaksasi metode *birth ball* juga menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan karena dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dan persalinan lancar. Berdasarkan penelitian ibu yang menerapkan latihan *birth ball* 3 kali yaitu 2 kali pada kehamilan trimester 3 dan 1 kali pada persalinan dapat mengurangi kecemasan dan rasa sakit (Na'im & Mutoharoh, 2019). Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas rendam kaki dan metode *birth ball* terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di wilayah kerja Puskesmas Manyak Payed Aceh Tamiang.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain *posttest only with control group*. Penelitian memiliki 3 kelompok yaitu 2 kelompok intervensi dan 1 kelompok kontrol. Kelompok perlakuan 1 yaitu diukur kecemasan dan penerapan dengan latihan *birth ball* sebanyak 2 kali. Kelompok perlakuan 2 diukur kecemasan dan diberi rendaman kaki dengan air hangat selama 15 menit. sedangkan kelompok control diukur kecemasan dan tidak diberi perlakuan. Pengukuran kecemasan menggunakan instrumen skala HRS-A. Sampel dalam penelitian ibu bersalin kala I dengan jumlah sampel sebanyak 24 orang. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Federer. Teknik pengambilan sampel sesuai kriteria inklusi yaitu ibu bersalin kala I dan persalinan normal. Analisa data penelitian ini adalah uji independent sampel T test. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Manyak Payed Aceh Tamiang, pada bulan Mei sampai dengan Juni tahun 2019.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	F	%
Usia		
< 20 tahun	0	0.0
20-25 tahun	13	54.2
26-30 tahun	11	45.8
> 30 tahun	0	0.0
Pendidikan		
SMP	11	45.8
SMU	11	45.8
Diploma III	2	8.2
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	17	70.8
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	3	12.5
Dagang	4	16.7
Total	24	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mayoritas responden berada dalam rentang usia 20-25 tahun yakni sebesar 54.2% (13 responden). Mayoritas pendidikan

responden adalah SMP dan SMU yakni masing-masing sebesar 45.8% (11 responden) dan mayoritas responden adalah tidak bekerja yakni sebesar 70.8% (17 responden).

Tabel 2. Perbedaan Rerata Skor Kecemasan Antar Kelompok

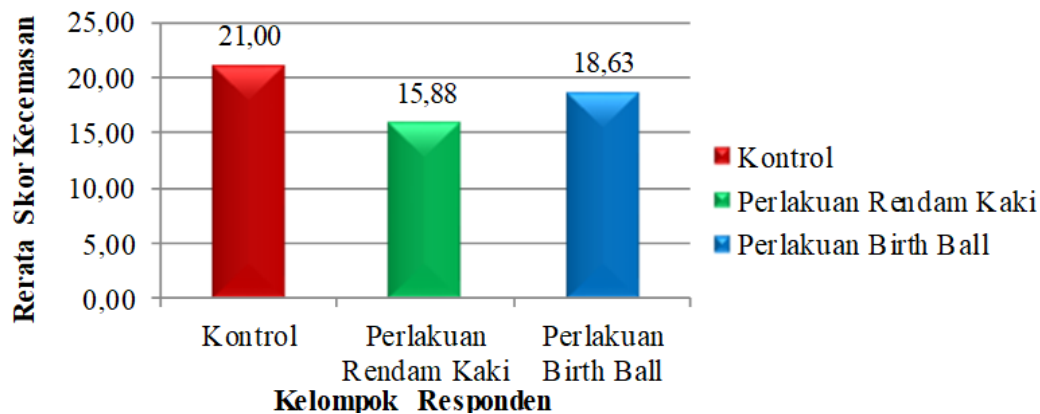
Kelompok Responden	Rerata ± SB			
	Skor Kecemasan	T table	T hitung	P-Value
Kontrol	21.00 ± 2.070			
KP1 (Kelompok Perlakuan Rendam Kaki)	15.88 ± 1.885	2.145	5.177	0.000
KP2 (Kelompok Perlakuan Birth Ball)	18.63 ± 2.973	2.145	1.854	0.085

Tabel diatas menunjukkan perbedaan rerata skor kecemasan antara kelompok responden. Rerata skor kecemasan yang tertinggi terdapat pada kelompok Kontrol yaitu 21.00 dan terendah pada kelompok KP₁ yaitu 15.88 pada skala HRS-A.

Pengaruh rendam kaki terhadap kecemasan antara kelompok Kontrol – KPI diperoleh nilai $2.145 < 5.177$ yang bermakna bahwa terdapat perbedaan signifikan rerata kecemasan antara kedua kelompok responden. Hasil ini menunjukkan bahwa rendam kaki dengan air hangat mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I. Penurunan kecemasan setelah rendam kaki adalah bermakna yang ditandai dengan *p value* 0.000 yang berarti bahwa terdapat pengaruh rendam kaki dalam menurunkan kecemasan.

Pengaruh *Birth Ball* terhadap kecemasan antara kelompok Kontrol – KP2 diperoleh nilai $2.145 > 1.854$ yang bermakna bahwa terdapat perbedaan yang tidak signifikan rerata kecemasan antara kedua kelompok responden. Hasil ini menunjukkan bahwa *Birth Ball* tidak mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I. Penurunan kecemasan setelah latihan *Birth Ball* adalah tidak bermakna yang ditandai dengan *p value* 0.085 yang berarti bahwa tidak terdapat pengaruh *Birth Ball* dalam menurunkan kecemasan pada ibu bersalin kala I.

Perbedaan rerata skor kecemasan dapat digambarkan dalam grafik berikut:



Gambar 1. Grafik Perbedaan Rerata Skor Kecemasan

Grafik diatas menggambarkan rerata skor kecemasan pada kelompok perlakuan rendam Kaki lebih rendah dibandingkan dengan kelompok perlakuan *Birth Ball* dan Kontrol.

Hal ini menunjukkan bahwa merendam kaki dengan air hangat dapat menurunkan kecemasan pada ibu bersalin kala I.

Pengaruh Rendam Kaki terhadap Tingkat Kecemasan Pada persalinan Kala I

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rendam kaki dengan air hangat memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I. Hasil ini sejalan dengan penelitian Damarsanti dkk, menyebutkan bahwa ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III (Darmasanti et al., 2018)

Hasil ini juga didukung oleh Carsita dkk, yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh terapi rendam kaki terhadap tingkat stress (Carsita et al., 2018), lebih lanjut disampaikan oleh Tari dalam penelitiannya menyebutkan pemberian rendam kaki menggunakan air hangat dapat memperlancar

peredaran darah dan air hangat juga memberikan efek ketenangan bagi tubuh sehingga terjadi keseimbangan dalam tubuh (homeostasis) dapat tercapai dengan baik (Arafah, 2019). Merendam kaki dengan air hangat dengan suhu 39°C – 40°C selama 15 menit dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah (Widyaswara et al., 2022).

Rendam kaki menggunakan air hangat merupakan bagian dari terapi air (*hydrotherapy*), yaitu metode pengobatan menggunakan air untuk mengobati atau meringankan kondisi yang menyakitkan dan merupakan metode terapi dengan pendekatan *lowtech* yang mengandalkan pada respon-respon tubuh terhadap air. Rendam kaki air hangat adalah salah satu terapi non farmakologis yang mudah dan murah yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan yang dapat dilakukan setiap saat. Efek rendam kaki dengan air hangat sama dengan berjalan dengan kaki telanjang selama 30 menit (Pratiwi, 2018; Wulandari et al., 2016).

Prinsip kerja terapi rendam kaki air hangat yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas atau hangat dari air hangat ke dalam tubuh akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan penurunan

ketegangan otot sehingga dapat melancarkan peredaran darah dan memberikan efek relaksasi pada tubuh sehingga dapat menurunkan kecemasan (Asan et al., 2016). Merendam dengan air hangat yang suhu 38 °C mampu meredakan ketegangan otot dan menstimulus produksi kelenjar otak yang membuat tubuh merasa lebih tenang dan rileks. Lestari dkk menyebutkan ada enam keuntungan dari air hangat yaitu mengurangi stres, mendetoksifikasi, membuat tidur nyenyak, merelaksasikan otot dan meredakan sakit dan nyeri otot dan sendi, meningkatkan kerja jantung, meredakan sesak nafas, dan menurunkan kecemasan (Lestari et al., 2018).

Pengaruh Metode *Birth Ball* terhadap Tingkat Kecemasan Pada Persalinan Kala I

Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada kelompok KP2 didapatkan rerata sebesar 18.63, jika dibandingkan antara kelompok Kontrol dengan kelompok KP2 diperoleh nilai $p=0.085$. Hasil ini menunjukkan bahwa metode *birth ball* memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I.

Hasil penelitian Suriyati (2019) menyebutkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat cemas dan nyeri pada ibu yang menggunakan bola persalinan (*birth ball*). Perempuan yang menggunakan bola persalinan mengatakan bahwa bola persalinan dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi serta mengurangi rasa takut dan nyeri persalinan (Suriyati, 2019; Wahyuningsih, 2018). Lebih lanjut diuraikan oleh Sriwenda dan Yulinda (2016), penggunaan *birth ball* selama

persalinan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot serta menjaga postur tulang belakang dalam keadaan baik sehingga mengurangi kecemasan, memfasilitasi penurunan kepala janin, mengurangi lamanya kala I serta meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan ibu, meningkatkan kenyamanan dan relaksasi (Sriwenda & Yulinda, 2016).

Penggunaan *birth ball* membuat ibu merasa aman dan nyaman dalam bergerak sehingga memudahkan janin untuk bergerak di dalam panggul. Hasil penelitian Selva, menunjukkan bahwa primigravida yang mendapat perlakuan berupa latihan *birth ball* memiliki nilai koping yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol (Selva, 2013). Hal yang sama dikemukakan oleh Sari, yang menyimpulkan bahwa latihan *birth ball* dapat mengurangi rasa nyeri (Sari, 2019).

Kwan et al menyebutkan latihan *birth ball* yang dimulai pada saat ibu memasuki fase laten (pembukaan serviks ≤ 4 cm) dengan durasi latihan yang dilakukan selama rata-rata 30 menit menunjukkan fakta bahwa ibu menyatakan merasa nyaman setelah menggunakan *birth ball*. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *birth ball* dapat meningkatkan kenyamanan dan menurunkan kecemasan ibu bersalin. Ibu dapat lebih banyak berinteraksi dengan bidan saat menggunakan *birth ball* dibandingkan dengan hanya berbaring dengan posisi miring di tempat tidur (Aswitami & Septiani, 2020; Kwan et al., 2011).

KESIMPULAN DAN SARAN

Rendam kaki lebih efektif dibandingkan dengan metode *birth ball* dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di wilayah Kerja Puskesmas Manyak Payed Aceh Tamiang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, D., Ipi, L., Monika, H., Djogo, A., Dion, Y., Ners, P. S., Kesehatan, F., & Citra, U. (2022). Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang. *CHMK Applied Scientific Journal*, 5(1), 15–25.
- Anka, A. F. (2017). Hubungan Dukungan Suami Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas Kota Kendari provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. *Resipitori Poltekkes Kendari*.
- Arafah, S. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pattalassang Kab. Takalar. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(02), 78–84.
- Asan, Y., SAmbriong, M., & M.Gatum, A. (2016). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan sesudah Terapi Rendam Kaki Air Hangat pada Lansia di UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang. *CHM-K Health Journal*, 11(2), 37–42.
- Asnuriyati, W., & Fajri, L. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Cempaka Tahun 2020. *Jurnal Nursing Army*, 1(2), 1–8.
- Aswitami, N. G. A. P., & Septiani, N. G. A. P. (2020). Antenatal Clinical Hypnosis And Birth Ball Exercise As Adjunct Therapy For Management Of Labor And Delivery Pain: A Summary Of Its Empirical Findings. *MIDPRO*, 12(02), 233–245.
- Carsita, W. N., Herlangga, A. R., & Puspitasari, N. R. (2018). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Ditambah Garam Terhadap Tingkat Stres Pekerja DI PT X. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 10(2), 19–25.
- Darmasanti, P., Anggraini, R., & Setianingsih. (2018). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas. 31, 1–9.
- Hanifah, U. (2018). *Ibu Hamil Trimester III Dengan Anxietas*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Hayat, A. (2017). *Kecemasan dan Metode Pengendaliannya*. XII(01), 52–63.
- Husna, D. A., & Sunarsih. (2013). *Difference level of anxiety about facing delivery between nulliparous and multiparous pregnant woman in third trimester*. 2010, 50–61.
- Kwan, W. S., Chan, S., & Li, W. (2011). The Birth Ball Experience: Outcome Evaluation of the Intrapartum Use of Birth Ball. *HKJGOM*, 11(1), 59–64.
- Lestari, T. E. W., W, M. N., & Admini. (2018). Literatur Review: Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas I Wangon, Banyumas. *Jurnal Kebidanan*, 8(2).

- Mukhoirotin, & Khusniyah, Z. (2011). Pengaruh Pendampingan Suami Terhadap Kecemasan Ibu Pada Proses. *Seminar Nasioanal Competitive Adventage*.
- Na'im, J., & Mutoharoh, S. (2019). Latihan Birth Ball Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Pada Ibu Bersalin. *University Research Colloquium*, 757–763.
- Pratiwi, G. A. (2018). *Efektifitas Pemberian Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Campuran Garam Dan Serai Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kresna Kelurahan Manguharjo Kota Madiun*. Stikes Bhakti Husada.
- Psych, R. (2018). *Mental health in pregnancy*. Royal College of Psychiatrists.
- Sari, W. I. P. E. (2019). Pengaruh Senam Hamil Menggunakan Bola Persalinan Terhadap Persepsi Nyeri Persalinan dan Efikasi Diri Primigravida. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 4(1), 14–22.
- Sathyar, B. (2013). *Effectiveness Of Audio Analgesia Upon Labour Pain And Coping In Primiparturient Women* (Issue April). The Tamil Nadu Dr.M.G.R Medical University.
- Sriwenda, D., & Yulinda. (2016). Efektifitas Latihan Birth Ball terhadap Efikasi Diri Primipara dengan Persalinan Normal Effectivity of Birth Ball Exercise on Self Efficacy of Primiparous with Normal Labor. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 141–147.
- Suriyati. (2019). Metode Non Farmakologi dalam Mengatasi Kecemasan pada Persalinan Non Pharmacology Methods in Overcome Anxiety in Labor. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(1), 56–61.
- Wahyuningsih, S. (2018). Upaya Penanganan Non Farmakologis Kecemasan Pada Persalinan. *The Indonesian Journal of Health Science*, September, 179–182.
- WHO. (2019). *Maternal mental health*. Word Health Organization.
- Widyaswara, C. D., Mahayanti, A., Maura, T., & Cb, H. (2022). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Dusun Kembangan, Candibinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta Effect of Warm Water Foot Soak Hydrotherapy on Blood Pressure Reduction in Hypertensive El. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 6(November), 145–155. <https://doi.org/10.22146/jkklk.75264>
- Wulandari, P., Arifianto, & Sekarningrum, D. (2016). *Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat dengan Campuran Garam dan Serai terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Podorejo RW 8 Ngaliyan*. 7(2009), 43–47.