Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: galungwaknook@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (2) 2025, Page: 27559-27566

Efektivitas Prenatal Yoga dan Ekstrak Daun Bakung Putih (*Crinum asiaticum L.)* Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III

Natasya Angelie Firdaus, Setiana Andarwulan, Tetty Rihardini,

Program Sarjana Kebidanan
Corresponding Author: natasyaangelie27@gmail.com Setianaandarwulan@unipasby.ac.id

Published: October , 2025

ABSTRACT

Swelling of the legs pregnancy women in the second and third trimesters occurs due to an increase in blood volume and uterinne pressure that obstruct venous return, The prevelance in East Java reached 31,9% (Health Office, 2018). Non-pharmacological management is considered safer, including prenatal yoga to improve circulation and Crinum asiaticum L. Leaf extract lotion with anti-inflammatory properties. This study aimed to analyze the effectiveness of combining prenatal yoga and Crinum asiaticum L. extract in legs edema pregnant women in the second and third trimesters. The methods used a quasi-experimental one group pretest-posttest design. A total of 25 pregnant women with physiological edema were selected by purposive sampling at RSU Prima Husada Sidoarjo. The intervention consisted of prenatal yoga once a week for four weeks and topical application of Crinum asiaticum L. leaf extract lotion twice and after the intervention. The result of the study showed that 18 respondens (72%) experienced grade I leg edema. The mean reduction was 0.88 and the median reduction was 1.00. The Wilcoxon signed statistical test, the p value is 0.000 (<0,05), so it can be concluded that H0 rejected and HI was accepted. In Conclusion, prenatal yoga combinated with Crinum asiaticum L. Lotion is effective in swelling legs edema during pregnancy and can serve as a safe, non-pharmacological alternative to enhance maternal comfort.

Keywords: Pregnancy, Phisiological edema, Prenatal Yoga, *Crinum asiaticum L*

ABSTRAK

Edema kaki ibu hamil trimester II dan III terjadi akibat meningkatnya volume darah yang diikuti oleh tekanan rahim membesar sehingga menyebabkan pembengkakan ekstremitas di bagian bawah. Dinas Kesehatan Jawa Timur (2018) menyebutkan angka kejadian edema kaki pada ibu hamil mencapai 31,9%. Penanganan non- farmakologis lebih dianjurkan karena aman, salah satunya prenatal yoga yang memperbaiki sirkulasi darah serta ekstrak daun bakung putih (*Crinum asiaticum L.)* yang memiliki sifat antiinflamasi dalam bentuk sediaan lotion. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas kombinasi prenatal yoga dan ekstrak daun bakung putih terhadap edema kaki pada ibu hamil trimester II dan III. Metode Penelitian ini menggunakan desain quasi- eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel sebanyak 25 ibu hamil dengan edema fisiologis dipilih secara *purposive sampling* di RSU Prima Husada Sidoarjo. Perlakuan berupa prenatal yoga seminggu sekali selama 4 minggu serta aplikasi topikal lotion ekstrak daun bakung putih selama 14 hari. Derajat edema diukur menggunakan skala *pitting edema* sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 18 responden (72%) mengalami edema tungkai derajat I. Uji Wilcoxon menghasilkan p = 0,000 (<0,05), dengan penurunan mean 0,88 dan penurunan median 1,00. Uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai p < 0,005, sehingga HI diterima. Kesimpulannya, prenatal yoga yang dikombinasikan dengan lotion *Crinum asiaticum L.* efektif dalam mengurangi edema kaki selama kehamilan dan dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang aman untuk meningkatkan kenyamanan ibu.

Kata Kunci: Kehamilan , Edema Fisiologis, Prenatal Yoga, *Crinum asiaticum L.*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah siklus fisiologis yang dialami perempuan. Di dalam prosesnya terdapat beberapa hal yang mengakibatkan ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamol adalah edema kaki. Di masa kehamilan edema kaki disebabkan adanya peningkatan volume darah yang diikuti oleh tekanan rahim yang membesar sehingga aliran vena menjadi terhambat. Mengakibatkan pembengkakan di bagian ekstremitas bawah (Pratiwi Dwi Handayani et al., 2024). WHO (*World Health Organization)* 2015

melaporkan 75% ibu hamil mengalami edema kaki di trimester kedua dan trimester ketiga sebagai kondisi umum (World Health Organization, 2017). Kondisi serupa juga dialami di negara berkembang khususnya negara ASEAN seperti thailand 72,9% dan Laos 77,4 % (Febrianti, 2024). Di indonesia, Departemen kesehatan RI tahun 2016 mencatat bahwa 80% ibu hamil mempunyai keluhan edema kaki terutama di trimester kedua dan trimester ketiga, 35 % diantaranya dikarenakan pembengkakan kaki secara fisiologis (Sihombing et al., 2024). Dinas kesehatan Jawa Timur (2018) menyebutkan bahwa kasus edema kaki ibu hamil di jawa timur mencapai 31,9 % (Dinkes Jatim, 2018). Salah satu cara non farmakologis yang bisa dilakukan untuk mengurangi keluhan edema kaki dengan melakukan senam fisik. Dengan melakukan senam hamil secara teratur, maka cairan yang tertahan di kaki dapat dikeluarkan melalui keringat maupun air kencing (Dita Wulandari et al., 2022). Salah satu senam hamil yang dapat dilakukan dengan melakukan metode prenatal yoga. Prenatal yoga mampu menurunkan meringankan keluhan edema kaki (Wicaksana & Rachman, 2022).

Selain itu alternatif herbal yang berpotensi untuk mengurangi keluhan edema kaki yang dialami ibu hamil trimester II dan trimester III yakni herbal yang mengandung ekstrak daun bakung putih (*Crinum asiaticum L.)* Daun ini sudah lama dipakai oleh masyarakat Asia Tenggara sebagai pengobatan tradisional. Kandungan ekstrak daun ini mempunyai berbagai manfaat senyawa kimia termasuk alkaloid, flavonoid, tanin, steroid, dan tritepenoid (Abadi et al., 2023) . Daun bakung putih (*Crinum asiaticum L.)* berfungsi sebagai obat oles untuk mengatasi nyeri otot, cedera, dan pembengkakan kaki (Kongkwamcharoen et al., 2021). Untuk penggunaan ekstrak daun bakung putih (*Crinum asiaticum L.)* secara topikal dapat menggunakan sediaan berbasis lotion bertujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan edema kaki ibu hamil.

Berdasarkan survel awal pendataan sekunder yang dilakukan di RSU Prima Husada, serta hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2024 di bulan September – Desember terdapat 130 kehamilan yang mengalami keluhan edema kaki sebanyak 100 ibu hamil mengalami edema kaki disertai dengan tensi tinggi (76,9%) dan 30 ibu hamil mengalami edema kaki secara fisiologis (23,1%). Berdasarkan survey awal peneliti ditemukan 30 responden ibu hamil mengalami edema kaki fisiologis. Adapun tujuan Penelitian ini untuk mengetahui efektivitas perlakuan prenatal yoga dan pemberian ekstrak daun bakung putih *(Crinum asiaticum L.)* terhadap edema kaki ibu hamil trimester II dan trimester III selama kehamilan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental yang memiliki rancang bagun *one group pretest- post test*. Populasi penelitian ini berjumlah 30 responden dan sampel berjumlah 25 responden dengan tenik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Dengan kriteria inklusi: mengalami edema kaki fisiologis, tekanan darah dalam batas normal, tidak mengalami komplikasi kehamilan, bersedia menjalankan prosedur penelitian, serta menetap di domisili sidoarjo. Sedangkan untuk kriteria eksklusi: hasil pemeriksaan cek lab urine menunjukkan protein urine positif, mengalami komplikasi kehamilan, memiliki riwayat alergi terhadap bahan topikal yang digunakan, menolak menjalankan prosedur penelitian serta tidak menetap di domisili sidoarjo.

Lokasi penelitian ini berada di wilayah RSU Prima Husada Kabupaten sidoarjo Jawa Timur. Dengan waktu penelitian pengambilan data selama 2 bulan dimulai bulan Maret hingga April 2025 dan melakukan perlakuan kepada responden selama satu di bulan mei 2025. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu perlakuan prenatal yoga selama sekali dalam seminggu dalam waktu 4 minggu dan pemberian ekstrak daun bakung putih sediaan lotion dalam waktu 14 hari. Skala pengukuran menggunakan penilaian *pitting* edema. Selanjutnya dilakukan analisa data menggunakan uji statistik, normalitas, homogenitas dan *wilcoxon signed rank test*. Hasil uji *ethical clinic* dinyatakan layak etik untuk dilanjutkan penelitian dengan nomor 173-KEPK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Menurut Karakteristik Ibu Hamil Di RSU Prima Husada

Karakteristik	(f)	(%)	Ket.
Usia (th)			
<20 Tahun	0	0	Mean 28.92
20-35 Tahun	33	84,6	Median 30
>35 Tahun	5	12,8	Min-Max 21-34
Usia Kehamilan			
14- 27minggu	3	12	Man 30
28-40 minggu	22	88	Median 32
Pendidikan			
SD	0	0	
SMP/SMA	22	88	
Perguruan Tinggi	3	12	
Paritas			
Primigravida	5	20	
Multigravida	20	80	
Pekerjaan			
Swasta	4	16	
Wiraswasta	0	0	
PNS	0	0	
IRT	21	84	
IMT			Mean 34
Kurus (17-18,4)	3	12	Median 26.3
Normal (18-24,9)	21	84	Min-max 23-36
Gemuk (25 30)	1	4	
Obesitas (>30)	0	0	

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa karakteristik responden sebagai berikut. Penelitian ini melibatkan 25 ibu hamil. Seluruh responden berusia antara 20-35 tahun (100%) dengan rata-rata usia 21-34 tahun. Di kategori usia kehamilan sebagian besar responden berusia kehamilan 28-40 minggu sebanyak 22 responden (88%). Di kategori pendidikan sebagian besar responden berada di tingkat menengah (SMP/SMA) sebanyak 22 responden (88%). Di kategori paritas kehamilan sebagian besar responden berada di kategori multigravida (80%) . Di kategori pekerjaan sebagian besar responden berada di tingkat IRT 21 responden (84%) sebagai mayoritas aktivitas sehari-hari. Di kategori Indeks Massa Tubuh sebagian responden berada di Indeks Massa Tubuh normal 21 responden (84%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Edema Kaki Sebelum dan Sesudah Perlakuan Prenatal Yoga dan Ekstrak Daun Bakung Putih *(Crinum asiaticum L.)* Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III

Karakteristik	(f)	(%)	Ket.
Pre Test			
Edema I (1-3mm)	1	4	Mean 2,32
Edema II (4-5mm)	17	68	Median 2,00
Edema III (6-7mm)	5	20	Min-Max 1-4
Edema IV (>7mm)	2	8	
Post Test			
Edema I (1-3mm)	18	72	Mean 1,44
Edema II (1-3mm)	4	16	Median 1,00
Edema III (4 5mm)	2	8	Min-Max 1-4
Edema IV (>7mm)	1	4	

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil perlakuan prenatal yoga dan pemberian ekstrak daun bakung putih *(Crinum asiaticum L.)* sebelum diberikan 1 responden (4%) berada di edema I, 17 responden (68%) berada di edema II, 5 responden (20%) berada di edema III, dan 2 responden (8%) berada di edema IV. Adapun nilai mean sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga dan pemberian ekstrak daun bakung putih *(Crinum asiaticum L.)* nilai mean sebesar (2,32) dan nilai median sebesar (2,00). Sedangkan hasil perlakuan prenatal yoga dan pemberian ekstrak daun bakung putih (*Crinum asiaticum L.)* sesudah perlakuan sejumlah 18 responden (72%) berada di edema I, 4 responden (16%) berada di edema II, 2 responden (8%) berada di edema III, dan 1 responden (4%) berada di edema IV. Adapun nilai mean mengalami penurunan 0,88 (dari 2,32 menjadi 1,44) serta penurunan nilai median sebesar 1,00 (dari 2,00 menjadi 1,00). Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan prenatal Yoga dan pemberian ekstrak daun bakung putih (*Crinum asiaticum L.)* efektif terhadap penurunan edema kaki.

Tabel 3 Distribusi Keteraturan Perlakuan Prenatal Yoga dan Ekstrak Daun Bakung Putih (*Crinum asiaticum L.*) Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III

Perlakuan Prenatal Yoga Pemberian Ekstrak Daun Bakung Putih	f	%
Teratur	18	72
Tidak Teratur	7	28

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa perlakuan prenatal yoga dan pemberian ekstrak daun bakung putih *(Crinum asiaticum L.)* secara teratur sebagian sejumlah 18 responden (72%) sedangkan untuk perlakuan prenatal yoga dan pemberian ekstrak daun bakung putih (*Crinum asiaticum L.*) secara tidak teratur sejumlah 7 responden (18%).

Tabel 4 Tabulasi Silang Post Test Prenatal Yoga dan Ekstrak Daun Bakung Putih (*Crinum asiaticum L.)* Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III

Perlakuan Prenatal Yoga dan Pemberian Ekstrak Daun Bakung Putih	Edema Kaki									
	Edema I (1-3mm)		Edema II (4-5mm)		Edema III (6-7 mm)		Edema IV (>7 mm)		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Teratur	14	50	2	8	1	4	1	4	18	72
Tidak Teratur	4	22	2	8	1	4	0	0	7	28

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa perlakuan prenatal yoga dan pemberian ekstrak daun bakung putih *(Crinum asiaticum L.)* secara teratur sebagian besar responden sejumlah 14 responden (50%) di edema I.

Tabel 5 Uji Normalitas Data

Kolmogrov-smirnov	df 1	df 2	Sig
Shapiro-wilk	df 1	df 2	Sig
Pre-Test	.398	25	.000
Pos-Test	.424	25	.000

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa nilai sig *pre test* sebesar 0.00 lebih kecil dari 0,05 (0,00<0.05). Dapat diartikan bahwa uji normalitas *shapiro wilk* tidak berdistribusi normal.

Tabel 6 *Uji Wilcoxon Signed Ranked Test*

Uji Wilcoxon	
Z	-4.185
Asymp.Sig (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa uji statistik *wilcoxon signed rank test* yang ditunjukkan didapatkan hasil nilai p value (asymp sig (2-tailed) adalah 0,000 < (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan HI diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga seminggu sekali dalam waktu 4 minggu dan pemberian ekstrak daun bakung putih (*Crinum asiaticum l.)* dalam waktu 14 hari sebagian besar responden sejumlah 17 responden (68%) berada di derajat II. Hal ini memunjukkan bahwa edema kaki merupakan permasalahan umum yang terjadi pada masa kehamilan .

Munculnya edema kaki pada ibu hamil disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: umur, usia kehamilan, pendidikan, paritas, pekerjaan dan Massa Indeks Tubuh. Berdasarkan hasil penelitian sesudah diberikan perlakuan prenatal yoga dan pemberian ekstrak daun bakung putih (*Crinum asiaticum L.)* mayoritas responden menunjukkan adanya penurunan sejumlah 18 responden (72%) berada di derajat edema I. Hasil penelitian Patiyah et al., (2021) menyebutkan bahwa prenatal yoga efektif dilakukan mulai usia kehamilan setelah 20 minggu karena di fase ini plasenta sudah melekat sempurna sehingga aktivitas prenatal yoga yang dilakukan sekali seminggu dalam waktu 4 minggu dengan durasi 30 menit efektif mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil seperti keluhan edema kaki, kram dan nyeri kaki.Selain itu manfaat yang diperoleh melakukan prenatal yoga secara teratur terhadap edema kaki menurut penelitian Darwitri et al., (2022) yakni prenatal yoga meningkatkan sirkulasi darah dengan cara memperbaiki aliran darah menuju ekstremitas. Gerakan yang dilakukan dalam prenatal yoga membantu mengurangi penumpukan cairan tertimbun yang berada di kaki. Dengan sirkulasi yang lebih baik, cairan yang semula tertahan dapat diekskresikan melalui keringat atau air kencing.

Pemanfaaatan ekstrak daun bakung putih (*Crinum asiaticum L.)* mampu mengurangi pembengkakan kaki. Hal ini didukung dalam studi Mirani et al., (2018) pada tikus putih, pemberian ekstrak daun ini menunjukkan pengurangan inflamasi setelah di induksi karagenaan. Penelitian ini menunjukkan bahwa ekstrak tersebut menghambat pembengkakan kaki pada tikus hingga 51,60% pada jam pertama setelah di induksi karagenan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan perlakuan prenatal yoga dan pemberian ekstrak daun bakung putih (*Crinum asiaticum L.)* sediaan lotion efektif terhadap pengurangan edema kaki ibu hamil trimester II dan trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian melalui uji statistik *Wilcoxon signed rank test* didapatkan hasil nilai p value (asymp sig (2-tailed) adalah 0,000 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan HI diterima, Yang berarti Perlakuan Prenatal Yoga dan Pemberian Ekstrak Daun Bakung Putih (*Crinum asiaticum L.)* Efektif Terhadap Edema kaki Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III. Sejalan dengan penelitian Palifiana et al., (2020) menyebutkan bahwa prenatal yoga yang efektif dilakukan sekali seminggu dalam waktu 6 minggu efektif terhadap penurunan edema kaki dengan nilai p value (asymp sig (2-tailed) 0,004<0,05.

Hal ini didukung juga oleh Frafitasari et al., (2023) menunjukkan bahwa dari data 12 ibu hamil trimester III yang mengalami edema kaki secara teratur melakukan senam hamil berupa prenatal yoga yang dilakukan 1 kali dalam waktu 4 minggu menunjukkan adanya penurunan edema kaki. Ekstrak daun bakung putih *(Crinum asiaticum L.)* juga efektif terhadap pembengkakan kaki

Ekstrak daun bakung putih *(Crinum asiaticum L.)* juga efektif terhadap pembengkakan kaki. Hal ini didukung dalam penelitian (Cahyaningsih et al., 2022) menyatakan bahwa daun bakung putih mengandung alkaloid, flavonoid, saponin dan tripenoid yang bermanfaat sebagai anti inflamasi pada pembengkakan kaki. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Hidayah et al., (2023) pemanfaatan daun bakung putih (*Crinum asiaticum L.)* sebagai pereda nyeri dan anti-inflamasi. Pemanfaatan daun bakung putih dilakukan penggunaannya sehari 2 kali memiliki efek mengurangi pembengkakan kaki dan nyeri sendi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pada et al., (2019) menyatakan eksrak daun bakung putih *(Crinum asiaticum L.)* 0,2 gram efektif menghambat inflamasi yang dapat membantu mengurangi pembengkakan yang dilakukan selama 14 hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, perlakuan kombinasi prenatal yoga selama 1 kali dalam waktu 4 minggu dan pemberian ekstrak daun bakung putih (*Crinum asiaticum L.)* sediaan lotion selama 14 hari memiliki potensi signifikan dalam mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester II dan trimester III. Penelitian ini menunjukkan bahwa perlakuan kombinasi ini dapat menjadi solusi aman dan efektif untuk mengatasi keluhan fisiologis yang umum dialami ibu hamil, tanpa menimbulkan efek samping yang serius. Sela itu hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam perawatan ibu hamil, yang tidak hanya menitikberatkan pada pengobatan medis tetapi juga melibatkan perawatan fisik dan penggunaan bahan alami.

Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi praktik kebidanan yang lebih integratif serta mendorong penelitian lanutan mengenai dosis ekstrak daun bakung *putih (Crinum asiaticum L.)* sediaan lotion, frekuensi dan metode aplikasi optimal dari ekstrak daun bakung putih (*Crinum asiaticum L.)* Keterbatasan penelitian ini yaitu: masih dilakukan di sampel 25 responden yang dipilih secara *purposive*

sampling. Jumlah responden yang terbatas membuat penerapan hasil populasi yang lebih luas menjadi kurang optimal. Faktor luar yang tidak dapat dikontrol seperti: asupan cairan, pola makan, aktivitas sehari-hari, dan kondisi medis lainnya yang tidak dilakukan secara ketat. Selain itu, Dosis ekstrak daun bakung putih sediaan lotion masih menggunakan skala kecil ukuran botol 30 ml.

KESIMPULAN

1. Sebelum diberikan pelakuan prenatal yoga dan pemberian ekstrak daun bakung putih *(Crinum asiaticum L.)* sebagian besar responden ibu hamil trimester II dan trimester III mengalami edema kaki derajat II sejumlah 17 responden (68%).
2. Sesudah diberikan perlakuan prenatal yoga dan pemberian ekstrak daun bakung putih *(Crinum asiaticum L.*) pada ibu hamil trimester II dan trimester III terjadi penurunan edema kaki sejumlah 18 responden (72%) mengalami edema kaki derajat I. Nilai mean menunjukkan penurunan sebesar 0,88 (dari 2,12 menjadi 1,24) dan nilai sebesar 1,00 (dari 2,00 menjadi 1,00). Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat edema kaki setelah diberikan perlakuan kombinasi.
3. Efektivitas perlakuan prenatal yoga dan ekstrak daun bakung putih (*Crinum asiaticum L.)* dengan nilai p value (*asymp sig (2-tailed)* adalah 0,000 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan HI diterima, Yang berarti Perlakuan Prenatal Yoga dan Pemberian Ekstrak Daun Bakung Putih (*Crinum asiaticum L.)* Efektif Terhadap Edema kaki Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III.

SARAN

1. Bagi ibu hamil pada trimester II dan trimester III disarankan untuk melakukan aktivitas preantal yoga secara teratur sebagai upaya mengurangi keluhan kaki bengkak, tetapi juga dapat memanfaatkannya secara teratur untuk mengatasi ketidaknyamnan ibu hamil lainnya dan bisa menerapkan aktivitas ini untuk mempersiapkan persalinan.
2. Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan mampu menerapkan aktiviyas inii kepada ibu hamil dengan pendekatan yang ramah kepada pasien.
3. Hasil dari penelitian ini sebagai tambahan referensi ilmiah dalam ilmu pengetahuan bagi mahasiswa lainnya dijadikan bahan penelitian dengan keterbaruan yang dibuat.
4. Diharapakn untuk peneliti selanjutnya mengembangkan dosis ekstrak daun bakung putih sediaan lotion yang lebih optimal serta penggunaan wadah fliptop yang lebih besar dari ukuran 30 ml disertai dengan ukuran sampel yang lebih luas

DAFTAR PUSAKA

Abadi, H., Rumanti, R. M., Andry, M., & Nasution, M. A. (2023). Isolasi senyawa flavonoid dari daun bakung (*Crinum asiaticum L.).* Journal of Pharmaceutical and Sciences, 1, 117–129. https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v6i5-si.322

Cahyaningsih, E., Anita Dewi, N. L. K. A., Udayani, N. N. W., Dwipayanti, N. K. S., & Megawati, F. (2022). Efektivitas pengobatan tanaman herbal dan terapi tradisional untuk penyakit tulang dan persendian. Usadha, 2(1), 51–64. https://doi.org/10.36733/usadha.v2i1.5596

Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal yoga menurunkan keluhan fisik pada ibu hamil trimester II dan III. Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan, 12(1), 26–33. https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335

Palifiana, D. A., Khasanah, N., & R. K. J. (2020). The effectiveness of prenatal yoga on reducing the inconvenience in the third trimester pregnancy at Asih Waluyo Jati Clinic. Jurnal Ilmiah, 11(1), 47–61.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2018). Profil kesehatan Jawa Timur 2018.

Wulandari, D., Mustagfiroh, L., & Darsono. (2022). Efektivitas senam hamil untuk mengurangi derajat oedem ekstremitas bawah pada ibu hamil trimester III di Desa Wates Undaan Kudus. Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health), 13(2), 33–37. https://doi.org/10.52299/jks.v13i2.120

Frafitasari, D. Y., Dewi, A. R., & Sari, P. M. (2023). Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan pada ibu hamil. Journal of Pharmaceutical and Health Research, 4(1), 52–55. https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3129

Kongkwamcharoen, C., Itharat, A., Pipatrattanaseree, W., & Ooraikul, B. (2021). Effects of various pre-extraction treatments of Crinum asiaticum leaf on its anti-inflammatory activity and chemical properties. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2021, 1–8. https://doi.org/10.1155/2021/8850744

Mirani, H., & Mangunsong, S. (2018). Efek antiinflamasi ekstrak daun bakung (*Crinum asiaticum L.)* pada tikus jantan setelah diinduksi karagenan. JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang), 13(1), 42–48. https://doi.org/10.36086/jpp.v13i1.79

Nasution, N. H., Ritonga, S. H., Nurlaila, A. R. D., Harahap, N. K., Simamora, D. Y., & S. J. (2023). Pemberdayaan masyarakat dengan pemanfaatan daun bakung (*Crinum asiaticum L.)* dalam meredakan rematik pada persendian lansia di Desa Ujung Gurap. Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA), 183(2), 153–164.

Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh senam prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil trimester III. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 13(2), 174–183. https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463

Handayani, P. D., Mariyana, Yunifitri, A., & Sulistyawati, T. R. (2024). Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan penerapan rendam kaki dengan air hangat campur kencur untuk mengurangi edema kaki. Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam, 14(1). https://doi.org/10.37776/zkeb.v14i1.1320

Sihombing, S., Suci, T., Wati, D., Tryaningsih, U., & Devi, P. S. (2024). Asuhan kebidanan ibu hamil yang mengalami edema kaki dengan intervensi rendam air hangat dan campuran kencur di Klinik Bersalin Idayani Stabat tahun 2023. Jurnal Kebidanan.

Wicaksana, A., & Rachman, T. (2022). Pengaruh senam yoga terhadap penurunan kejadian preeklampsia pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati. Jurnal Kesehatan, 3(1), 10–27. https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf

World Health Organization. (2017). Maternal health: Fact sheet on sustainable development goals: Health targets. World Health Organization. https://apps.who.int/iris/handle/10665/34084