

STUDI KASUS

TERAPI RENDAM AIR HANGAT UNTUK EDEMA TUNGKAI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Kristiova Masnita Saragih^{1,2*} dan Ruth Sanaya Siagian²

¹ Program Studi D-III Kebidanan Saumlaki, Poltekkes Kemenkes Maluku

² Akademi Kebidanan Darmo Medan

E-mail: kristiovasaragih@poltekkes-maluku.ac.id

Abstract

About 80% of pregnant women experience leg edema in the third trimester of pregnancy. It is associated with a number of activity limitations. Immersion in warm water represents potential intervention to eliminate or minimize some of the functional limitations associated with leg edema during pregnancy. This case study describes leg edema in Mrs. M, 29 years old, a multigravida woman, 39-40 weeks gestation. Mrs. M was given counseling and warm water immersion on the legs to reduce edema that she experienced. Observations of leg edema were carried out through interview and physical examination. Warm water immersion was given routinely once a day for 10 minutes. After 5 consecutive days, Mrs. M said that her leg edema reduced day by day and she was happy with her condition. This study case showed that warm water immersion can reduce leg edema during pregnancy. The appropriate procedure of warm water immersion should be implemented to get the best result of intervention.

Keywords: Leg edema, pregnancy, warm water immersion.

Abstrak

Sekitar 80% ibu hamil mengalami edema tungkai pada kehamilan trimester III. Hal ini berkaitan dengan sejumlah keterbatasan aktivitas pada ibu hamil. Terapi rendam air hangat merupakan intervensi potensial untuk menghilangkan atau meminimalisir beberapa keterbatasan fungsional terkait dengan edema tungkai selama kehamilan. Studi kasus ini menggambarkan edem tungkai yang dialami oleh Ny. M, 29 tahun, seorang multigravida dengan usia kehamilan 39-40 minggu. Ny. M diberikan konseling dan terapi rendam air hangat pada kaki untuk mengurangi edema yang dialaminya. Observasi edema tungkai dilakukan melalui wawancara dan pemeriksaan fisik. Terapi rendam air hangat diberikan secara rutin sekali dalam sehari selama 10 menit. Setelah 5 hari berturut-turut, Ny. M mengatakan bahwa edema pada kakinya semakin hari semakin berkurang dan ia senang dengan kondisinya. Studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi rendam air hangat dapat mengurangi edema tungkai selama kehamilan. Prosedur yang tepat terkait terapi rendam air hangat ini perlu diimplementasikan agar memperoleh hasil intervensi yang optimal.

Kata kunci: Edema tungkai, kehamilan, terapi rendam air hangat.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan tujuan untuk melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami, dan menghasilkan janin yang tumbuh didalam rahim seorang ibu. Masa kehamilan ini dimulai dari terjadinya konsepsi hingga lahirnya janin. Lama kehamilan berlangsung hingga 40 minggu atau 9 bulan 7 hari dan dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan ini dibagi

menjadi 3 trimester, trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai kehamilan 3 bulan, trimester kedua dari 4 bulan sampai kehamilan 6 bulan, dan trimester ketiga dimulai dari 7 bulan sampai 9 bulan¹. Setiap ibu hamil tentu sangat menginginkan kehamilan yang sehat tanpa adanya komplikasi pada kehamilan, karena setiap ibu hamil beresiko mengalami kematian. Salah satu upaya untuk mengurangi hal tersebut yaitu dengan meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil hingga bersalin. Target dari SDGs (Sustainable Development Goals) diantaranya yaitu, menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan untuk semua orang di segala usia dengan mengurangi (AKI) Angka Kematian Ibu hingga 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030².

Pada saat kehamilan terjadi perubahan-perubahan pada ibu hamil baik fisik maupun psikologis. Proses adaptasi tersebut kadang membuat ibu hamil merasakan ketidaknyamanan, ketidaknyamanan selama kehamilan antara lain mual muntah, kelelahan, nyeri punggung bagian atas, peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri ulu hati, nyeri punggung bawah, hiperventilasi, kesemutan, edema kaki fisiologis, dan sindrom hipotensi telentang³. Berdasarkan penelitian (Sukorini, 2017) sekitar 36 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan pada trimester III 78% ibu hamil mempunyai keluhan seperti ibu hamil merasakan sakit punggung, kram atau kesemutan kaki, dan kaki bengkak yang sering terjadi di malam hari dan mengganggu kualitas tidur ibu hamil.⁴

Bengkak pada kaki merupakan salah satu ketidaknyamanan kehamilan yang sering dikeluhkan ibu hamil. Bengkak pada kaki ditemukan sekitar 80% pada ibu hamil trimester III, terjadi akibat dari penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar. Dampak yang ditimbulkan dari bengkak kaki pada ibu hamil bisa menunjukkan adanya tanda-tanda bahaya dalam kehamilan seperti preeklamsi. Bengkak pada kaki juga cukup berbahaya bagi ibu hamil karena bisa menyebabkan gangguan pada jantung, ginjal dan lain sebagainya sehingga menyebabkan organ tubuh tersebut tidak berfungsi sebagaimana mestinya.

Penatalaksanaan dari edema kaki adalah hindari mengenakan pakaian ketat yang mengganggu aliran balik vena, ubah posisi sesering mungkin, minimalkan berdiri dalam waktu lama, jangan dudukkan barang diatas pangkuan atau paha akan menghambat sirkulasi, istirahat berbaring miring kiri untuk memaksimalkan pembuluh darah kedua tungkai, lakukan olahraga atau senam hamil, menganjurkan massage atau pijat kaki, rendam air hangat.

Terapi rendam kaki dapat digunakan sebagai alternatif non-farmakologis dengan menggunakan metode yang lebih murah dan mudah. Rendam air hangat sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya. Selain itu, terapi rendam air hangat juga dapat digunakan untuk menghindari komplikasi dari terapi farmakologis (diuretikum) yang jika digunakan secara tidak hati-hati dapat menyebabkan kehilangan volume cairan hingga memperburuk perfusi utero-plasenta, meningkatkan hemokonsentrasi, menimbulkan dehidrasi janin, dan menurunkan berat janin.

Menurut Flona, berendam dengan air hangat yang suhu 38 derajat selama minimal 10 menit dengan menggunakan *aromatherapy* mampu meredakan ketegangan otot dan menstimulus produksi kelenjar otak yang membuat tubuh merasa lebih tenang dan rileks.⁵ Terapi rendam kaki (hidroterapi kaki) membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan mempelebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan (Chaiton, 2002 dalam (Wulandari, 2017)⁶. Raisanen (2010) dalam (Permady, 2015) 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 nafas⁷. Penelitian oleh (P. Damarsanti, Anggraini, & Setianingsih, 2018) rendam kaki dengan air hangat dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III⁸.

Pada penggunaan rendam air hangat dapat dipadukan untuk lebih efektif mengurangi edema kaki yaitu dengan kencur. Kandungan yang dalam kencur memiliki senyawa-senyawa kimia yang dapat mengurangi edema atau inflamasi⁹. Beberapa artikel review tersebut menyebutkan bahwa kandungan dalam kencur salah satunya yaitu flavonoid, yang dapat mengurangi edema atau inflamasi. Semakin besar dosis yang digunakan, akan semakin besar juga efek untuk antiinflamasi. Rimpang Kencur sebagai antiinflamasi dapat menghambat pelepasan *serotonin* dan dapat menghambat sintesis *prostaglandin* dari *asam arakhidonat* dengan cara menghambat kerja *sikloksigenase* (Hasanah NA, 2011)¹⁰.

Penggunaan rimpang kencur dengan dosis 45 mg/kg bb dapat mengatasi edema atau inflamasi sebesar 51,27%. Selain kencur tanaman obat yang mengandung flavonoid dapat digunakan untuk peradangan atau pembengkakan diantara yaitu daun mahkota dewa dengan dosis 0,5 g/kg bb dengan efektif sebesar 27,35%, daun ubi jalar dengan dosis 600mg/kg bb

dapat efektif sebesar 20,93%, kelopak bunga rosela merah dengan dosis 410 mg/kg bb dapat efektif sebesar 31,93%, dan asam jawa daun dan buah dengan dosis 0,2 g/kg bb dapat efektif sebesar 47,9%(Manurung & Sumiwi, 2017)¹¹. Dari *literature review* tersebut dapat diketahui kesempatan terbesar untuk antiinflamasi, dan mengurangi edema yaitu kencur, sehingga dalam penelitian ini untuk mengurangi edema digunakan kencur selain lebih mudah ditemukan, tanaman ini terbukti lebih efektif dari pada tanaman yang mengandung flavonoid lainnya.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan holistik melalui pendekatan personal, edukasi dan konseling, serta pengobatan secara non farmakologis yakni mengatasi bengkak kaki pada ibu hamil. Diharapkan melalui asuhan holistik yang diberikan, ibu dapat menjalani kehamilannya dengan sehat dan melahirkan dengan selamat.

PRESENTASI KASUS

Studi kasus ini menggambarkan upaya mengatasi kaki bengkak pada ibu hamil. Gambaran umum keadaan klien dalam studi kasus ini dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Gambaran Umum Keadaan Klien

Nama (Umur)	Karakteristik Umum	Riwayat Obstetri	Hasil Pengkajian
Ny. M (29 tahun)	Ny. M adalah seorang ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir SMA. Suaminya Tn. I (30 tahun), pendidikan terakhir SMA, seorang pelayaran	G ₃ P ₂ A ₀ , gravida 39-40 minggu. HPHT: 23 April 2019, HPL: 30 Januari 2020 Ibu rutin memeriksakan kehamilannya setiap bulan ke tenaga kesehatan (Bidan) dan satu kali imunisasi TT.	Pada saat pengkajian awal (29 Januari 2020), ibu mengeluh dan merasa tidak nyaman karena bengkak pada kaki. BB 69 kg, TB 159 cm, TD 100/70 mmHg, N 78 x', P 24 x', S 36,6°C. Konjungtiva merah muda, payudara simetris, putting susu menonjol, kolostrum +/+, TFU 32 cm, puki, presentasi kepala, sudah masuk PAP. TBJ 3100 gram, DJJ 150 x' regular.

Pada tanggal 29 Januari 2020, bidan melakukan pemeriksaan umum dan khusus pada ekstremitas bawah menggunakan skala pitting edema pada Ny. M, didapatkan hasil edema pada kaki rata-rata pada derajat 3, dimana pada penekanan pada kaki mencapai kedalaman 5 hingga 7 mm dengan waktu kembali \pm 3 detik. Bidan menjelaskan kepada ibu penyebab kaki bengkak dan ketidaknyamanan yaitu terjadi akibat dari penekanan uterus yang menghambat aliran balik vena dan tarikan gravitasi menyebabkan retensi cairan semakin besar. Bidan juga mengajarkan tentang *body mekanik* pada ibu hamil yaitu posisi

tidur dengan posisi miring ke kiri, karena miring ke kanan akan menghambat aliran pembuluh darah ke jantung. Ibu hamil juga disarankan untuk menyangga kaki dengan bantal atau guling untuk memperlancar aliran darah. Bidan kemudian menjelaskan cara mengurangi kaki bengkak dan memberikan terapi non farmakologis rendam kaki air hangat dengan campuran kencur yaitu rendam kaki air hangat dengan campuran 3 ruas kencur yang sudah digeprek selama 10 menit dengan suhu 43,3°C.

Pada tanggal 30 Januari 2020, dilakukan kunjungan ulang hari pertama untuk melihat perkembangan hasil terapi rendam air hangat. Hasil observasi menunjukkan edema pada kaki rata-rata derajat 3, dimana penekanan pada kaki mencapai kedalaman 5 hingga 7 mm dengan waktu kembali ± 3 detik.

Pada tanggal 31 Januari bidan melakukan kunjungan ulang berikutnya. Hasil observasi menunjukkan edema pada kaki rata-rata derajat 2, dimana penekanan pada kaki mencapai kedalaman 3 hingga 5 mm dengan waktu kembali ± 2 detik. Hasil observasi yang sama diperoleh pada kunjungan selanjutnya.

Pada tanggal 2 Febuari 2020, dilakukan kunjungan ulang hari keempat untuk melihat perkembangan hasil terapi. Edema pada kaki Ny. M rata-rata derajat 1, dimana penekanan pada kaki mencapai kedalaman 1 hingga 2 mm dengan waktu kembali ± 1 detik. Setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat selama 5 hari berturut-turut yang dilakukan secara rutin 1x dalam sehari selama 10 menit, ibu mengatakan bengkak pada kakinya semakin berkurang setiap harinya dan ibu senang dengan keadaanya.

PEMBAHASAN

Pada kunjungan pertama dalam kasus ini, berdasarkan skala pitting edema, edema tungkai rata-rata pada derajat 3, dimana pada penekanan pada tungkai mencapai kedalaman 5 hingga 7 mm dengan waktu kembali ± 3 detik, namun pada kunjugan hari berikutnya sampai dengan hari ke lima penekanan pada tungkai berangsur-angsur berkurang dan kaki tidak bengkak.

Pada studi kasus ini secara umum bengkak kaki yang terjadi adalah secara fisiologis, dimana bengkak kaki terjadi akibat penekanan pembuluh darah besar diperut sebelah kanan (vena kava) oleh pembesaran uterus, sehingga darah yang kembali ke jantung berkurang

dan menumpuk. Dalam perjalanannya, seorang wanita hamil dapat mengalami edema pada bagian-bagian tubuhnya, termasuk ekstremitas bawah (Lokalisata) hingga seluruh tubuh.

Menurut penelitian (Purwadi et al., 2015) dengan judul “Pengaruh Terapi *Contrast Bath* (Rendam Air Hangat Dan Air Dingin) Terhadap Edema Kaki Pada Pasien Penyakit Gagal Jantung Kongestif”, memiliki tujuan mengetahui pengaruh terapi *contrast bath* terhadap edema kaki pada pasien penyakit gagal jantung kongestif¹². Terapi *contrast bath* dilakukan dengan merendam kaki dengan air hangat dengan suhu 36,6-43,30 C dan suhu dingin 10-200C. Dengan waktu perendaman pada air hangat 3 menit dan air dingin 1 menit. Pada kelompok intervensi perubahan penilaian menggunakan skala pitting edema yaitu sebelum dilakukan perlakuan 6,11 mm dan setelah perlakuan adalah 3,44 mm. Pada kelompok perlakuan *contrast bath* mengalami perubahan signifikan pada edema kaki setelah diberikan terapi *contrast bath* dengan perbandingan waktu perendaman 3:1. Sedangkan pada kelompok kontrol penilaian pitting edema yaitu sebelum 5,78 mm dan sesudah 5,00. Simpulan penelitian yaitu ada perubahan yang signifikan setelah dilakukan terapi *contrast bath* terhadap edema kaki pada pasien penderita penyakit gagal jantung kongestif.

Bengkak pada kaki menunjukkan adanya cairan berlebihan pada jaringan tubuh. Pada banyak keadaan, bengkak pada kaki terutama terjadi pada kompartemen cairan ekstraselular, tapi ini juga dapat melibatkan cairan intraselular. Selain itu menurut Natsir (2017), bengkak pada kaki dapat terjadi pada kehamilan normal. Reaksi yang paling nyata diantara banyak reaksi ibu terhadap hormon kehamilan yang berlebihan adalah peningkatan ukuran berbagai organ- organ kehamilan¹³.

Dampak yang ditimbulkan dari bengkak kaki pada ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan, perasaan berat, dan kram di malam hari. Bengkak pada kaki juga cukup berbahaya bagi ibu hamil karena bisa menyebabkan gangguan pada jantung, ginjal dan lain sebagainya sehingga menyebabkan organ tubuh tersebut tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Penatalaksanaan bengkak pada kaki dapat dilakukan dengan terapi rendam kaki dengan air hangat (hidroterapi kaki) dimana akan membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan mempelebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan.

Menurut peneliti adanya tanda dan gejala bengkak kaki memerlukan tindakan penanganan dengan segera, salah satu upaya yaitu dengan melakukan kompres hangat. Pada studi

kasus ini, penatalaksanaan bengkak pada kaki dilakukan dengan merendam kaki hingga batas 10-15 cm diatas mata kaki dengan air hangat dengan suhu 40,5 – 43°C dan dilakukan selama 20-30 menit selama 5 hari.

Secara ilmiah terapi rendam kaki air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Pertama berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, yang kedua adalah faktor pembebanan di dalam air yang menguntungkan otot-otot ligament yang mempengaruhi sendi tubuh. Air hangat yang memiliki dampak fisiologis pada tubuh berupa peningkatan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang dipasok ke jaringan serta menguatkan otot-otot dan ligamen.

Terapi rendam kaki air hangat mampu mengurangi tingkat stress dengan cara merangsang produksi endorphen yang memiliki sifat analgesik. Terapi redam kaki air hangat ini mampu menurunkan frekuensi nadi dan menurunkan tekanan darah dengan cara pelebaran pembuluh darah, sehingga menurunkan *afterload*, meningkatkan sirkulasi darah kembali ke jantung sehingga mengurangi edema. Menurut peneliti adanya pengaruh terapi rendam air hangat terhadap edema pada tungkai bawah ibu hamil disebabkan karena kaki yang direndam air hangat akan terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga menyebabkan pembuluh darah menjadi lebar dan ketegangan otot menurun maka peredaran darah lancar.

Dengan adanya pelebaran pembuluh darah maka aliran darah akan lancar sehingga mudah mendorong darahmasuk ke jantung. Keadaan ini menyebabkan aliran darah semakin lancar maka hasil akhirnya sirkulasi darah kembali ke jantung sehingga lebih mudah untuk tubuh menarik kembali cairan yang berada dalam ekstra seluler dan akan mengurangi edema tungkai.

Perlakuan yang dilakukan pada malam hari sebelum tidur dimaksudkan agar setelah diberi terapi rendam kaki menjadi lebih rileks pada waktu tidur. Waktu tidur merupakan waktu dimana aktivitas tubuh beristirahat dimana irama jantung, nadi dan aliran darah lebih stabil, dan hal tersebut merupakan saat yang tepat bagi penyerapan cairan yang tertimbun di ekstrasvaskuler. Selain itu, posisi berbaring juga baik untuk aliran balik vena dari ekstremitas bawah kembali ke jantung.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa implementasi terapi rendam air hangat campuran 3 ruas kencur yang sudah digeprek selama 10 menit dengan suhu 43,3°C efektif dalam mengurangi kaki bengkak (edema) fisiologis pada ibu hamil trimester III yang belum mendapatkan pengobatan apapun.

SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus, saran yang dapat dikemukakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran bagi penulis agar dapat meningkatkan pengetahuan, menambah pengalaman nyata dalam memberikan asuhan kebidanan ibu hamil fisiologis trimester III, bagi Institusi meningkatkan fasilitas dengan menambah referensi untuk melakukan asuhan kebidanan ibu hamil fisiologis pada trimester III dan mengevaluasi mahasiswa sejauh mana dapat menerapkan asuhan kebidanan ibu hamil fisiologis pada trimester III, bagi Bidan menganjurkan bidan untuk memberi pendidikan kesehatan cara mengatasi ketidaknyamanan trimester III, dan meningkatkan pengetahuan bidan terutama dalam mengatasi keluhan kaki bengkak dalam aktivitas sehari-hari dan terapi non farmakologis dengan rendam kaki air hangat, bagi pasien ibu hamil yang mempunyai keluhan disaat hamil mampu mengatasi kaki bengkak dengan melakukan terapi non farmakologis dengan rendam kaki air hangat sehari 1x secara teratur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bidan Klinik Bersalin Siti Hajar di Medan Marelan, yang telah memberikan izin untuk mengelola asuhan kebidanan pada klien dalam studi kasus ini.

Referensi

1. Prawirohardjo. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta
2. Depkes. (2015). *Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta: Dinkes.
3. Irianti, B. D. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
4. Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1-12.
5. Flona. (2010). *Terapi Aromatic Mendongkrak Gairah Bercinta*. Jakarta: Gramedia.
6. Wulandari, P. (2017). Effect Foot Soak Using Warm Water Mixed with Salt and Lemongrass to Decrease Pressure in Hypertension Patients in the Podorejo Ngaliyan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
7. Permady, G. G. (2015). Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja PUSKESMAS Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat.

8. Damarsanti, P., Anggraini, R., & Setianingsih, S. (2018). Effect Soak Feet With Warm Water To Level Of Anxiety In Pregnant Women Trimester III Pegandon Kendal Public Health Center. *Nurscope: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 4(1), 1-9
9. Lestari, Tri Endah Widi. 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*.
10. Hasanah NA, F. N., Ellin Febrina, Ade Zuhrotun. (2011). Analisis Kandungan Minyak Atsiri Dan Uji Aktivitas Antiinflamasi Ekstrak Kencur (*Kaempferia Galaga L*). *Jurnal Matematika dan Sains*, 16(3), 152.
11. Manurung, N. R. M., & Sumiwi, S. A. (2017). Aktivitas Antiinflamasi Berbagai Tanaman Diduga Berasal Dari Flavonoid. *Farmaka*, 14(2), 111-122.
12. Purwadi, I. K. A. H., Gipta Galih, W., Kp, S., Kep, M., KMB, S., Puspita, D., & Ns, S. K. (2015). Pengaruh terapi Contrast Bath (Rendam Air Hangat dan Air Dingin) Terhadap Edema Kaki pada Pasien Penyakit Gagal Jantung Kongestif di RSUD Ungaran, RSUD Ambarawa, RSUD Kota Salatiga dan RSUD Tugurejo Provinsi Jawa Tengah: STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
13. Natsir, M. Fatir. 2017. *Edema Pada Kehamilan*. Diakses dari https://www.academia.edu/24526070/Ed_ema_Pada_Kehamilan. Pada 06 Desember 2020