

**LITERATUR REVIEW: PENATALAKSANAAN KETIDAKNYAMANAN
UMUM KEHAMILAN TRIMESTER III****A LITERATURE REVIEW: MANAGEMENT OF COMMON DISCOMFORTS
IN THE THIRD TRIMESTER OF PREGNANCY****Nora Veri^{1*}, T. Iskandar Faisal², Nuswatul Khaira³**¹Prodi Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh²Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palu³Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh

*E-mail: nora.rahman1983@gmail.com

ARTICLE INFO**Kata Kunci:**Ketidaknyamanan
kehamilan; nyeri
punggung; edema;
depresi; kram otot**Keywords:**Pregnancy discomfort;
back pain; edema;
depression; muscle
cramps**History:**

Submitted 07/08/2023

Revised 02/09/2023

Accepted 04/09/2023

Published 01/12/2023

Penerbit

Politeknik Kesehatan Aceh
Kementerian Kesehatan RI**ABSTRAK**

Latar Belakang: Kehamilan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis diantaranya perubahan organ reproduksi, sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, mukuloskeletal, neurologi, pencernaan, dan endokrin. Semua perubahan tersebut mengakibatkan ketidaknyamanan dalam kehamilan. **Tujuan:** Informasi ini disajikan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penanganan ketidaknyamanan umum, umum kehamilan trimester III. **Metode:** Metode paper review ini menggunakan metodologi berdasarkan sistematika dan pedoman review. Melalui langkah-langkah yang dikembangkan berdasarkan beberapa standar dan pedoman literature review. **Hasil:** Dijelaskan tentang ketidaknyamanan umum kehamilan trimester III seperti Ketidaknyamanan umum yang sering terjadi dalam kehamilan diantaranya adalah nyeri punggung, edema, sering buang air kecil, sesak nafas, *spider veins*, varises, wasir, insomnia, kontraksi *braxton hicks*, depresi dan kram otot. **Kesimpulan:** Ketidaknyamanan umum dalam kehamilan yang dialami oleh setiap ibu hamil akan berbeda-beda dan sesuai dengan usia kehamilan. Ketidaknyamanan umumnya akan berkurang atau hilang sendiri seiring waktu, namun diperlukan penanganan jika sudah mengganggu aktifitas sehari-hari.

ABSTRACT

Background: Pregnancy caused physiological and psychological changes. Physiological changes include changes in the reproductive organs, cardiovascular, respiratory, renal, integumentary, musculoskeletal, neurological, digestive and endocrine systems. All these changes cause discomfort in pregnancy. **Purpose:** This information is presented to increase the knowledge of pregnant women's about management of common discomfort in the third trimester of pregnancy. **Method:** This review paper method uses a methodology based on systematics and review guidelines. Through steps developed based on several literature review standards and guidelines. **Results:** Commons discomforts of third trimester pregnancy are explained, including back pain, edema, frequent urination, blown, spider veins, varicose veins, hemorrhoids, insomnia, Braxton Hicks contractions, depression and muscle cramps. **Conclusion:** The common discomforts experienced by each pregnant woman in pregnancy would different according to gestational age. The discomforts will generally decrease or disappear on its own over time, but treatment is needed if its disturbed of daily activities.

PENDAHULUAN

Kehamilan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis diantaranya perubahan organ reproduksi, sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, mukuloskeletal, neurologi, pencernaan, dan endokrin. Perubahan psikologis merupakan respon emosional yang terjadi akibat perubahan organ tubuh dan peningkatan tanggung jawab menghadapi kehamilan dan masa perawatan anak selanjutnya. Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan tersebut umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan bagi sebagian besar ibu hamil. Ketidaknyamanan pada kehamilan merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil. Ketidaknyamanan ini terbagi di kehamilan Trimester I, II dan III (Aisyiyah 2017; Wulandari and Wantini 2021).

METODE

Metode paper review ini menggunakan metodologi berdasarkan sistematika dan pedoman review. Melalui 4 langkah yang dikembangkan berdasarkan beberapa standar dan pedoman literature review. Langkah-langkah tersebut adalah:

- a. Mendesain review
- b. Melakukan review
- c. Analisis
- d. Menulis review

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketidaknyamanan umum yang dihadapi oleh ibu hamil trimester III diantaranya adalah:

Nyeri Punggung Bawah

Nyeri punggung bawah selama hamil disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot di pinggul

Tindakan yang dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III yaitu dengan tindakan non-farmakologi : *endorphin massage* dan kompres hangat, senam hamil, yoga (Nurhayati, Simanjuntak, and Karo 2019; Rani and H.S 2019; Rismaya and Rahayuningsih 2022).

Hasil penelitian menyatakan bahwa *massase effleurage* mampu menurunkan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dengan merangsang sekresi hormon endorfin yang merupakan zat alami dari dalam tubuh yang berfungsi menimbulkan rasa nyaman dan sebagai pereda nyeri (Wati et al. 2021).

Edema

Edema adalah pembengkakan yang dialami ibu hamil yang biasanya terjadi di trimester ketiga. Edema terjadi ketika cairan berlebih terkumpul di jaringan otot, terutama pada pergelangan kaki, telapak kaki, dan mungkin bengkak ringan di tangan. Penyebab edema adalah akibat cairan dan darah yang diproduksi tubuh menjadi dua kali lebih banyak dari sebelum kehamilan. Cairan dan darah yang diproduksi dalam tubuh digunakan untuk melembutkan tubuh agar dapat

berkembang dengan optimal sehingga membantu proses perkembangan bayi dalam rahim. Selain itu, tambahan cairan dan darah dapat membantu sendi pinggul dan jaringan disekitarnya untuk melakukan persiapan dalam proses persalinan. Edema juga dipicu oleh faktor lain seperti berdiri terlalu lama, menggunakan sepatu yang sempit, kelelahan atau melakukan aktivitas terlalu berat, kelebihan air ketuban, hamil bayi kembar, kurang minum air putih, kurang mengonsumsi makanan mengandung kalium dan banyak mengonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi atau minuman berkafein. Pembengkakan pada kaki dapat hilang dengan sendirinya setelah ibu menjalani proses persalinan. Namun, untuk menghindari rasa tidak nyaman ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi kaki bengkak (Faniza, Dewi, and Nurhayati 2021).

Perendaman kaki dengan air kencur terbukti mengurangi bengkak pada kaki selama kehamilan. Penerapan rendam air hangat campur kencur dalam kategori intervensi yang aman dan cukup efektif dalam mengurangi oedema kaki oedema kaki fisiologis pada ibu hamil trimester III, dengan kandungan flavonoid yang dapat mengurangi oedema atau inflamasi. Semakin banyak kencur yang digunakan akan semakin besar juga untuk antiinflamasi (Dey, Lubis, and Bintang 2022; Prianti 2023).

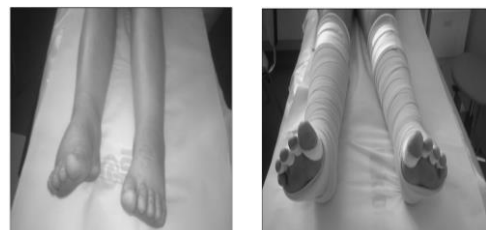
Prenatal yoga juga mampu menurunkan edema pada ibu hamil. Manfaat latihan yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan (Wulandari and Ayu Wantini 2021). Berdasarkan hasil penelitian senam hamil juga bermanfaat dalam mengurangi derajat edemnya. Senam hamil salah satu manfaatnya adalah memperbaiki sirkulasi darah yang tidak lancar pada ibu hamil, sirkulasi darah yang tidak lancar dapat menyebabkan kaki bengkak. Senam hamil secara teratur

akan membuat cairan yang semulanya tertahan di kaki dapat dibuang melalui air kencing atau keringat (Anggraeni and Sari 2016).

Pembengkakan pada kaki dapat hilang dengan sendirinya setelah ibu menjalani proses persalinan. Namun, untuk menghindari rasa tidak nyaman ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi kaki bengkak (Kirani and Maita 2022) yaitu :

1. Jika lelah, sebaiknya segera beristirahat dalam posisi duduk dan hadapkan kaki ke atas. Lakukan peregangan pada bagian kaki agar lebih terasa nyaman.
2. Saat berbaring sebaiknya tidur menghadap ke arah kiri.
3. Lakukan aktivitas ringan dengan berjalan kaki di sekitar rumah untuk meredakan rasa tidak nyaman pada bagian kaki.
4. Gunakan pakaian hamil yang nyaman.
5. Hindari berdiri terlalu lama.
6. Gunakan kompres dingin untuk mengompres bagian kaki yang bengkak.
7. Penuhi kebutuhan cairan selama kehamilan dengan baik.
8. Batasi asupan makanan yang memiliki kandungan garam cukup tinggi
9. Rendam kaki dengan air hangat

Cara lain yang dapat digunakan adalah dengan menyangga/membalut bagian yang mengalami edema dengan kain.





Gambar 1: Edema pada kaki setelah disangga dengan kain (Ochalek, Frydrych-Szymonik, and Szyguła 2016)

Sering Buang Air Kecil

Sering buang air kecil pada ibu hamil terjadi akibat ginjal bekerja lebih berat dari biasanya, karena harus menyaring volume darah lebih banyak dibanding sebelum hamil. Proses penyaringan tersebut kemudian menghasilkan lebih banyak urine. Kemudian, janin dan plasenta yang membesar juga memberikan tekanan pada kandung kemih, sehingga menjadikan ibu hamil harus sering ke kamar kecil untuk buang air kecil.

Ketidaknyamanan sering buang air kecil dapat memberikan efek samping pada organ reproduksi dan juga dapat berpengaruh pada kesehatan bayi ketika sudah lahir. Kesehatan organ reproduksi terutama daerah vagina sangat penting dijaga selama masa kehamilan terlebih dengan keluhan sering buang air kecil dimana hal tersebut dapat mengakibatkan pertumbuhan bakteri dan jamur yang dapat menyebabkan infeksi di daerah tersebut jika tidak diatasi.

Penanganan ketidaknyamanan sering BAK pada ibu hamil dapat dilakukan dengan memberikan edukasi tentang nutrisi dan personal hygiene dan menganjurkan ibu untuk melakukan senam hamil (Damayanti 2019; Elba and Putri 2019; Megasari 2019).

Sesak napas

Sesak napas saat hamil tua atau sekitar trimester ketiga merupakan salah satu keluhan yang sering kali dialami. Meski umumnya

tidak berbahaya, sesak napas bisa membuat sebagian ibu hamil merasa tidak nyaman. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui penyebab sesak napas dan cara mengatasinya. Sesak napas selama kehamilan trimester III disebabkan karena meningkatnya kadar hormon progesteron di dalam tubuh dan pembesaran uterus yang menekan otot diafragma.

Intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan sesak napas pada ibu hamil yaitu *breathing exercise* dan *progressive muscle relaxation technique* (PMRT). Deep breathing exercise telah terbukti berhasil dalam mengurangi sesak napas pada ibu hamil. Dilakukan dengan cara melakukan inspirasi secara dalam melewati hidung dengan demikian akan membuat gerakan kebawah dari diafragma dan ekspansi pada perut ke luar disertakan dengan pernapasan yang pelan melewati mulut sehingga dapat membantu dalam menurunkan laju pernapasan dan mengoptimalkan pertukaran gas darah (Rahmawati et al. 2021). Hasil penelitian lain menyatakan yoga mampu menurunkan sesak napas pada ibu hamil. Kombinasi latihan prenatal yoga formulasi *creating space* membuat sirkulasi darah yang lancar tentunya mengindikasikan kerja jantung yang baik. Suasana relaks akan membuat tubuh mulai santai, napas menjadi lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat (Darmapatni et al. 2023).

Spider Veins, Varises, dan Wasir

Ketidaknyamanan ini selain muncul di trimester II juga biasanya dialami ibu pada trimester III. Peningkatan sirkulasi darah dapat menyebabkan pembuluh darah kecil berwarna merah keunguan muncul di wajah, leher, dan lengan. Ibu mungkin juga memiliki pembuluh darah bengkok (varises) di kaki.

Kondisi tersebut terasa menyakitkan dan gatal di daerah dubur jika wasir juga muncul. Untuk meredakan pembengkakan, ibu hamil dianjurkan untuk berolahraga teratur, osisikan kaki lebih tinggi dan konsumsi banyak serat dan minum banyak cairan (Ryu 2022; Susanti et al. 2023).



Gambar 2 : Pasien memiliki varises (A) dan *port-wine stain* (malformasi kapiler) di kaki kiri (B) (Yara et al. 2016)

Penanganan wasir saat hamil, ibu dapat melakukan terapi air hangat atau *sitz bath* untuk mengurangi rasa gatal dan iritasi akibat wasir. *Sitz bath* dilakukan dengan cara merendam bokong di baskom berisi air hangat yang diletakkan di atas dudukan WC. *Sitz bath* umumnya digunakan untuk manajemen nyeri sebagai metode yang aman dalam membersihkan dan menghilangkan rasa sakit pada luka di sfingter anus. Selain dapat merelaksasi sfingter anus, metode ini dapat meningkatkan penyembuhan jaringan dengan meningkatkan aliran darah. Metode *Sitz bath* direkomendasikan untuk ibu hamil yang mengalami hemoroid dibandingkan menggunakan krim ano-rectal (Annisa and Yuliansyah 2022; Mustikawati and Ulfa 2021).

Insomnia

Insomnia merupakan kondisi di mana seseorang merasa sangat sulit untuk tidur, sulit untuk tidur nyenyak, atau keduanya. Jika mengalami gangguan tidur, biasanya akan bangun tidur dalam keadaan

lelah. Akibatnya akan mengganggu aktivitas di esok hari. Penyebab insomnia pada ibu hamil selain merasa sesak karena uterus semakin besar, ada beberapa faktor yang menyebabkan ibu hamil susah tidur. Beberapa di antaranya adalah perubahan hormon, sering BAK, sensasi ulu hati seperti terbakar (*heartburn*), kaki terasa kram, metabolisme tubuh yang membuat ibu hamil kegerahan, cemas jelang persalinan, mual atau muntah pada trimester awal kehamilan, payudara terasa lebih sensitif dan stress dalam kehamilan (Mustikawati 2018; Wungouw and Lolong 2017).

Cara mengatasi susah tidur saat hamil trimester III, yaitu :

1. Tidur miring ke kiri
Posisi tidur ini dapat memperlancar aliran darah ke jantung, ginjal, dan rahim, sehingga aliran oksigen dan nutrisi ke janin juga meningkat.
2. Beraktivitas sebelum tidur
Jika ibu sudah berbaring selama 20–30 menit namun tidak tetap tidak terlelap, ibu dianjurkan untuk melakukan kegiatan yang menenangkan seperti membaca buku, bermeditasi, atau mendengarkan musik. Ketika rasa kantuk datang, ibu segera kembali ke tempat tidur. Hindari menonton TV, menatap layar komputer, atau bermain ponsel. Penelitian menunjukkan bahwa pancaran sinar biru dari perangkat elektronik dapat menghambat produksi hormon melatonin yang seharusnya membantu ibu untuk tidur nyenyak.
3. Melakukan teknik relaksasi
Dianjurkan untuk melakukan relaksasi dengan yoga, menyalakan aromaterapi, atau meminta pasangan untuk memberikan pijatan dengan *essential oil*, seperti *chamomile*, *lavender*, atau kayu cendana juga bisa bikin rileks (Anasari et al. 2022).

4. Melakukan olahraga secara rutin
Meskipun bobot tubuh semakin berat, usahakan untuk tetap berolahraga selama 30 menit dalam sehari. Olahraga seperti senam hamil dapat meredakan keluhan penyebab susah tidur saat hamil trimester 3, seperti sakit punggung dan kram (Anasari et al. 2022).
5. Aromaterapi
Aromaterapi citrus lemon mampu menurunkan insomnia pada ibu hamil trimester III. Kandungan minyak pada citrus aurantium memiliki efek anti spasmodik dan obat penenang ringan (Kartika and Setiawati 2022)

Kontraksi Braxton Hicks

Pada hamil trimester akhir ibu hamil umumnya akan lebih sering mengalami kontraksi baik pada trimester II dan trimester III. Kontraksi ini berupa rasa kencang di sekitar perut yang terjadi selama beberapa saat. Apabila kontraksi hanya terjadi sementara, tidak sampai mengganggu aktivitas, dan tidak disertai keluarnya darah, itu adalah normal. Kontraksi yang seperti ini dinamakan *Braxton hicks* alias kontraksi palsu. Untuk mengatasinya, Ibu hanya perlu beristirahat sejenak dan mengatur napas panjang. Bila perlu, ambil posisi berbaring dan miring ke kiri. Posisi ini akan membuat aliran darah ke rahim dan janin lebih lancar dan mempercepat berakhirnya palsu (Raines and Cooper 2022).

Depresi

Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang paling sering dialami perempuan di masa hamil. Depresi dapat terjadi sejak trimester pertama. Namun, sebagian besar bumil lebih berat mengalaminya di trimester ketiga, bahkan bisa berlanjut pasca melahirkan. Depresi dalam kehamilan adalah gangguan mood dengan gejala berupa perasaan sedih, lebih sensitif sehingga mudah tersinggung bahkan sampai

menangis, gelisah, tidak mempunyai harapan terhadap masa depan, gangguan tidur berupa mimpi buruk atau insomnia, penurunan nafsu makan, penurunan libido, gangguan interaksi sosial, mudah lelah sehingga mengalami gangguan dalam melakukan aktifitas sehari-hari, gangguan mengingat atau susah berkonsentrasi, bahkan beberapa ibu mengalami halusinasi sehingga beresiko mencederai diri sendiri dan orang lain disekitarnya (Juwitasari and Marni 2020).

Penanganan dapat dilakukan dengan bermeditasi, melakukan yoga prenatal, membaca buku motivasi yang membuat hati nyaman atau mendengar musik agar rileks serta dapat berkonsultasi dengan psikolog untuk mengatasi depresi yang dirasakan (Misrawati et al. 2023; Wulandari and Perwitasari 2021).

Kram Otot

Kram otot merupakan keluhan yang kerap dialami saat hamil 9 bulan. Kondisi ini utamanya terjadi di pagi hari, saat baru bangun tidur. Kram otot terjadi akibat aliran darah yang terhambat karena penekanan rahim. Selain itu, keluhan ini juga dilatari oleh stres otot akibat membawa beban berat (janin).

Kram otot dalam kehamilan dapat dikurangi (Kusuma 2019; Oktaviani and Martini 2016) dengan:

1. Minum air putih setidaknya 8 gelas sehari
2. Melakukan olahraga ringan secara rutin dan gerakan peregangan di area kaki
3. Melakukan pilates

Latihan yoga mampu mengurangi kram otot. Yoga secara umum memiliki manfaat yang baik untuk ibu hamil diantaranya adalah untuk meredakan rasa tidak nyaman ibu hamil akibat kram dan bengkak pada waktu mendekati proses persalinan, memperlancar peredaran darah dan nutrisi janin, membantu mengoptimalkan posisi dan

pergerakan janin dalam kandungan, meningkatkan energi dan nafsu makan, membuat pikiran menjadi lebih tenang serta meningkatkan konsentrasi ibu, mengurangi mual, meredakan ketegangan serviks, mengurangi ketegangan, kecemasan dan depresi selama kehamilan, meregangkan otot terutama pada otot-otot di area panggul, membuat tidur lebih nyenyak dan membantu meredakan nyeri pinggang atau punggung bawah akibat ketegangan otot di area perut (Frafitasari, Dewi, and Sari 2023; Laelasari and Wintarsih 2022). Senam hamil juga mampu menurunkan frekuensi nyeri kram tungkai pada ibu hamil trimester III (Bashorihyah, Rachmawatie, and Kayati 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Ketidaknyamanan umum yang sering terjadi dalam kehamilan diantaranya adalah nyeri punggung, edema, sering buang air kecil, sesak nafas, *spider veins*, varises, wasir, insomnia, kontraksi *braxton hicks*, depresi dan kram otot. Ketidaknyamanan umumnya akan berkurang atau hilang sendiri seiring waktu, namun diperlukan penanganan jika sudah mengganggu aktifitas sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiyah, Nani. 2017. "Determinan Perilaku Primigravida Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester II Di Praktek Bidan 'R' Kelurahan Ceger Kecamatan Cipayung Jakarta Timur 2012." *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan* 7(2):703-12.
- Anasari, Ansari, Triatmi A. Yanuarini, Lumastari A. Wijayanti, and Finta I. Kundarti. 2022. "Terapi Non Farmakologi Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Literature Review." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 10(2):139-48.
- Anggraeni, Suci, and Yunita Febriana Sari. 2016. "Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Derajat Edema Kaki Pada Ibu Gravida Trimester II Dan III." *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* 5(2):32-37.
- Annisa, Baiq Wanda, and Lalu Yuliansyah. 2022. "Diagnosis Dan Tatalaksana Hemoroid." *Jurnal Kedokteran Unram* 11(3):1085-92.
- Bashorihyah, Miftakhul, Ferry Rachmawatie, and Kayati. 2023. "Hubungan Senam Hamil Dengan Frekuensi Nyeri Kram Tungkai Pada Hamil Trimester III Di BPM Yuni Purwaningsih Desa Honggosoco Kabupaten Kudus." *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan* 1(2):26-32.
- Damayanti, Ika Putri. 2019. "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Sering BAK." *Ensiklopedia of Journal* 1(4):185-90.
- Darmapatni, Made Widhi Gunapria, Ni Ketut Somoyani, Ni Nyoman Suindri, and Ni Gusti Kompiang Sriasih. 2023. "Perbedaan Keluhan Sesak Nafas Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Sebelum Dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Formulasi Creating Space Di Puskesmas Dan Praktik Mandiri Bidan Kota Denpasar." *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)* 11(1):50-57.
- Dey, Titin Novayanti, Basyariah Lubis, and Siti Sarah Bintang. 2022. "Pengaruh Perendaman Kaki Menggunakan Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema Pada Ibu Hamil." *Jurnal*

- Kebidanan Kestra (Jkk)* 5(1):84–89.
- Elba, Fardila, and Vega Ramadhina Putri. 2019. “Gambaran Kebiasaan Ibu Hamil Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan Di RSUD R. Syamsudin, SH.” *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* 4(2):22–28.
- Faniza, Iza, Nia Risa Dewi, and Sri Nurhayati. 2021. “Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Edema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga.” *Jurnal Cendikia Muda* 1(1):74–80.
- Frafitasari, Dika Y., Ayu R. Dewi, and Pety M. Sari. 2023. “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Pada Ibu Hamil.” *Journal of Pharmaceutical and Health Research* 4(1):52–55.
- Juwitasari, and Marni. 2020. “Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Kehamilan Resiko Tinggi Dan Tingkat Depresi Pada Ibu Hamil.” *Journal of Borneo Holistic Health* 3(2):159–68.
- Kartika, Jenny, and Setiawati Setiawati. 2022. “Pengaruh Pemberian Aromatherapy Citrus Lemon Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III.” *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* 13(1):294–304.
- Kirani, Dhifa Mutia, and Liva Maita. 2022. “Oedema Pada Kaki Ibu Hamil Trimester Tiga Dengan Rendam Air Hangat Campur Kencur Di BPM Hj. Murtinawita, SST Kota Pekanbaru Tahun 2021.” *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 1(2):75–80.
- Kusuma, Ratu. 2019. “Karakteristik Ibu Yang Mengalami Depresi Dalam Kehamilan.” *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 8(1):99–106.
- Laelasari, Suryamah, and Wintarsih. 2022. “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III.” *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 7(3):37–42.
- Megasari, Kiki. 2019. “Asuhan Kebidanan Pada Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil.” *Jurnal Komunikasi Kesehatan* 10(2):36–43.
- Misrawati, Misrawati, Sri Wahyuni, Fathra Annis Nauli, and Feri Candra. 2023. “Persepsi Ibu Terhadap Gejala Depresi Pada Periode Kehamilan: Studi Kualitatif.” *Jurnal Ners Indonesia* 13(2):158–68.
- Mustikawati, Ambika Kurnia. 2018. “Pengaruh Usia Kehamilan Terhadap Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil Di PBM Erna Peniwati Desa Balong Kecamatan Balong Ponorogo.” *Jurnal Delima Harapan* 5(2):8–16.
- Mustikawati, Ambika Kurnia, and Rindang Fitria Ulfa. 2021. “Health Education Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Terapi Sitz Bath Di Wilayah Kerja Puskesmas Balong Kabupaten Ponorogo.” *Jurnal Delima Harapan* 8(2):40–45.
- Nurhayati, Beti, Farida Simanjuntak, and Marni Br Karo. 2019. “Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Melalui Senam Yoga.” *Binawan Student Journal (BSJ)* 1(3):167–71.
- Ochalek, Katarzyna, Aleksandra Frydrych-Szymonik, and Zbigniew Szyguła. 2016. “Lower-Limb Oedema During Pregnancy.” *Rehabilitacja Medyczna* 20(4):17–

- 21.
- Oktaviani, Ika, and Martini. 2016. "Senam Hamil Metode Pilates Menurunkan Nyeri Muskuloskeletal Dalam Kehamilan." *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* 9(2):33-39.
- Prianti, Ani T. 2023. "Efektivitas Rendaman Air Rebusan Kencur Terhadap Penurunan Oedema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III." Pp. 309-21 in *Kebidanan*. Vol. 1.
- Rahmawati, Nurul Aini, Siti Ainun Marufa, Safun Rahmanto, Dinda Lutfiah Mei Handiny, and Mita Andini Ayu Lestari. 2021. "Pengaruh Kombinasi Breathing Exercise & Progressive Muscle Relaxation Dalam Menurunkan Nyeri Punggung & Sesak Napas Ibu Hamil Trimester III." *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)* 3(2):95-100.
- Raines, Deborah A., and Danielle B. Cooper. 2022. *Braxton Hicks Contractions*.
- Rani, and Sofa Fatonah H.S. 2019. "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. 'N' Dengan Senam Hamil Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Trimester III." Pp. 73-88 in *Bidan Tangguh Bidan Maju*.
- Rismaya, Yosi, and Tutik Rahayuningsih. 2022. "Penatalaksanaan Endorphin Massage Dan Kompres Hangat Dengan Masalah Ketidaknyamanan: Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Desa Gupit." *Stethoscope* 3(1):41-55.
- Ryu, Hyo Seon. 2022. "Treatment of Hemorrhoid in Unusual Condition-Pregnancy." *The Ewha Medical Journal* 45(4):1-7.
- Susanti, Nur, Wahyuningsih, Nisfa Prihanani, and Meri Istikomah. 2023. "Pendampingan Kelas Ibu Hamil Cerdas Mandiri Melalui Pelatihan Senam Varises, KIE Gizi Seimbang Dan Strategi Pengelolaan Emosi." *Surya Abdimas* 7(4):651-59.
- Wati, Mega Fajar, Elly Susilawati, Yansartika, and Afni Yunizar. 2021. "Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III." *Femina Jurnal Kebidanan (FJK)* 1(1):25-29.
- Wulandari, Riski Puji, and Perwitasari. 2021. "Hubungan Usia Ibu Dan Paritas Dengan Gejala Depresi Pada Kehamilan." *Midwifery and Reproduction* 4(2):81-85.
- Wulandari, Sri, and Nonik Ayu Wantini. 2021. "Efektifitas Happy Prenatal Yoga (Teknik Ujjayi Pranayama Dan Nadi Sodhasana) Dalam Menurunkan Ketidaknyamanan Fisik Pada Kehamilan Trimester III." *Jurnal Kebidanan Indonesia* 12(2):18-27.
- Wulandari, Sri, and Nonik Ayu Wantini. 2021. "Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta." *Jurnal Kebidanan Indonesia* 12(1):54-67.
- Wungouw, Herlina, and Jill Lolong. 2017. "Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bahu Kota Manado." *E-Journal Keperawatan* 5(1):1-8.

Yara, Nana, Hitoshi Masamoto, Yuko Iraha, Akihiko Wakayama, Yukiko Chinen, Hayase Nitta, Tadatsugu Kinjo, and Yoichi Aoki. 2016. "Diffuse Venous Malformation of the Uterus in a Pregnant Woman with Klippel-Trénaunay Syndrome Diagnosed by DCE-MRI." *Case Reports in Obstetrics and Gynecology* 2016:1-5.