

## Literature Review Penatalaksanaan Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III

Nawang Fatmasari<sup>1</sup>, Ardila<sup>2</sup>, Siti Nur Jannah<sup>3</sup>, Anggit Anggraeni<sup>4</sup>, Wiwik Sapitri<sup>5</sup>,  
Windi Fitriyani<sup>6</sup>, Hapsari Windayati<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, nawangf10@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, ardila032001@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, sitinorjannah1102@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, anggraenianggit32@gmail.com

<sup>5</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, wiwiksapitri17@gmail.com

<sup>6</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, windyfitriyani266@gmail.com

<sup>7</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari@gmail.com

Korespondensi Email: ardila032001@gmail.com

---

### Article Info

Article History  
Submitted, 2023-10-18  
Accepted, 2023-12-16  
Published, 2023-12-28

---

Keywords: Pregnancy,  
Third Trimester  
Pregnancy, Back Pain,  
Edema, Shortness Of  
Breath, Effleurage  
Massage, Discomfort,  
Prenatal Yoga,  
Pregnancy Exercises,  
Kencur Boiled Water,  
William's Flexion,

Kata Kunci: Kehamilan,  
Kehamilan Trimester  
Ketiga, Sakit Punggung,  
Edema, Sesak Nafas,  
Pijat Effleurage,  
Ketidaknyamanan, Yoga  
Prenatal, Senam  
Kehamilan, Air Rebusan  
Kencur, William's  
flexion

---

### Abstract

Pregnancy is the meeting between ovum and sperm, which causes physical and mental changes. Pregnant women often experience problems such as frequent urination 50%, vaginal discharge 15%, constipation 40%, flatulence 30%, swelling in the legs 20%, cramps in the legs 10%, headaches 20%, striae gravidarum 50%, hemorrhoids 60 %, shortness of breath 60%, and back pain 70%. Overcome discomfort by doing appropriate relaxation activities, such as yoga, pregnancy exercises, abdominal stretching kinesio tapping, warm water immersion therapy, soaking in boiled galangal water, warm and cold water compresses. The aim of this literature review is to overcome third trimester discomfort in pregnant women. The method used in preparing this research is Literature Review by analyzing a predetermined number of articles. This research consists of 14 articles which will be analyzed using article selection techniques using article criteria used in accordance with the research objectives. The results of the literature review of the 14 articles show that pregnant women who experience third trimester discomfort can reduce complaints from pregnant women. Conclusions from the management of discomfort in the third trimester of pregnancy are very relevant for dealing with discomfort in the third trimester of pregnancy. This is very useful because with this management, it is hoped that pregnant women can overcome discomfort in the third trimester of pregnancy.

---

### **Abstrak**

Kehamilan adalah pertemuan antara ovum dan sperma, yang menyebabkan perubahan fisik dan mental. Adaptasi fisiologi ibu hamil pada Trimester III seperti sering buang air kecil 50%, keputihan 15%, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60%, dan sakit punggung 70%. Mengatasi ketidaknyamanan dengan melakukan aktivitas relaksasi yang tepat, seperti yoga, senam hamil, abdominal stretching kinesio tapping, terapi rendam air hangat, rendaman air rebusan kencur, kompres air hangat dan dingin. Tujuan dari literature review ini yaitu untuk mengetahui ketidaknyamanan trimester III pada Ibu Hamil dengan non farmakologi. Literature Review terdiri dari 14 artikel yang di analisis dengan kata kunci ibu hamil, penatalaksanaan trimester III. simpulan dari penatalaksanaan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III itu gerakan yoga, senam hamil, abdominal stretching kinesio tapping, terapi rendam air hangat, rendaman air rebusan kencur, kompres air hangat dan dingin . saran untuk mengurangi ketidaknyamanan pada nyeri punggung, sesak nafas, nyeri tungkai, dan odema.

---

### **Pendahuluan**

Angka kematian ibu tertinggi berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), tahun 2015 tercatat angka kematian ibu melahirkan (AKI) sudah mulai turun perlahan sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup.

Berdasarkan Profil Kesehatan Sulawesi Selatan, AKI mengalami peningkatan dari tahun 2014 yaitu 138/100.000 kelahiran hidup atau (93,20%) meningkat menjadi 149/100.000 kelahiran hidup atau (99,38%) pada tahun 2015. Penyebab AKI terdiri dari perdarahan (41,61%), hipertensi dalam kehamilan (21,48%), gangguan metabolik (2,01%), dan penyebab lain (22,15%).

Kehamilan adalah urutan kejadian yang secara normal terdiri atas pembuahan, implantasi, pertumbuhan embrio, pertumbuhan janin, dan berakhir pada kehamilan. Ketika spermatozoa bertemu dengan ovum, maka dimulailah awal kehamilan. Setiap kehamilan selalu diawali dengan konsepsi dan nidasi dari hasil tersebut. Lama hamil normal yaitu 280 hari atau 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Astuti dan Sulastri, 2019).

Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut (Pudji dan Ina, 2018). Sehubungan dengan perubahan perubahan yang terjadi diatas maka rasa stress juga sering dialami oleh ibu hamil. Maka dari itu gerakan yoga, senam hamil, abdominal stretching kinesio tapping, terapi rendam air hangat, rendaman air rebusan kencur, kompres air hangat dan dingin merupakan latihan relaksasi pikiran dan roh yang dapat menenangkan dan mengurangi tingkat stress sehingga ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil dapat berkurang (Chen et al., 2017)

Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Karena Perubahan tersebut umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil (April et al., 2013).

Adaptasi pada ibu hamil, Adaptasi maternal merupakan hasil dari kerja hormon kehamilan dan tekanan mekanis uterus yang terus membesar serta adanya jaringan lain yang ikut andil dalam proses adaptasi ini. Adaptasi maternal dibagi menjadi dua yakni adaptasi fisiologis dan adaptasi psikologis.

Adaptasi psikologi pada ibu hamil, Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan. Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada trimester ketiga dan banyak ibu yang merasa dirinya aneh dan jelek. Disamping itu, ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil. Pada trimester inilah ibu sangat memerlukan keterangan dan dukungan dari suami, keluarga dan bidan. Trimester ketiga adalah saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan menjadi orang tua.

Adaptasi fisik pada ibu hamil Perubahan psikologis ini akan mempengaruhi suasana hati, penerimaan, sikap dan bahkan nafsu makan ibu hamil itu sendiri. faktor penyebab terjadinya perubahan psikologis ibu hamil adalah meningkatnya produksi hormon progesteron, akan tetapi tidak selamanya pengaruh hormon progesteron menjadi dasar perubahan psikis, melainkan kerentanan daya psikis seseorang atau yang lebih dikenal dengan kepribadian. Ibu hamil yang menerima atau sangat mengharapkan kehamilan akan lebih baik dalam menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan. Berbeda dengan ibu hamil yang bersikap menolak kehamilan. Kehamilan dianggap sebagai hal yang meresahkan atau mengganggu. Kondisi tersebut akan mempengaruhi kehidupan psikis ibu menjadi tidak stabil.

Ketidaknyamanan seperti sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70%.

Adaptasi ini menjadi ke fesifik ketidaknyamanan pada trimester III, penanganannya bisa dilakukan dengan dengan cara Senam hamil, yoga, akupresur, rendam air hangat, dan kompres air hangat.

Senam Yoga berasal dari india kuno sejak 5.000 tahun lalu, (Yogantara, 2019). Senam Yoga dilakukan bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil untuk menghadapi persalinan dengan lancar dan nyaman (Priharyanti W dan Dwi R 2018). Efek positif dari senam yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil. dengan melakukan gerakan dari senam yoga akan dapat mengurangi stress, kecemasan dan rasa sakit pinggang sepanjang kehamilan dari hamil trimester pertama sampai trimester 3. senam yoga dapat juga mengurangi rasa sakit saat persalinan dan dapat memperpendek waktu persalinan kala 2. (Field et al., 2013).. (Satyapriya. N P. dan Nagendra, 2013).

Berdasarkan penelitian Rahmawati et al, (2016) yang dilakukan di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo Maret sampai Mei 2014 dari 40 responden yang melaksanakan senam yoga terdapat 29 responden (72,5 %) yang rutin senam yoga sebanyak 3x dalam seminggu, dan yang tidak rutin senam yoga terdapat 11 responden (27,5 %). Sebagian besar responden merasakan kenyamanan sebanyak 33 responden (82,5%) dan sebanyak 7 responden (17,5%) merasakan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III.

Akupresur merupakan penekananpenekanan pada titik pengaktif (*triggerpoint*), dimana dalam hal nyeri titik pengaktif adalah sama dengan titik akupunktur (Kiosnandi, 2009). Akupresur merupakan perkembangan terapi pijat yang berlangsung seiring dengan perkembangan ilmu akupunktur karena teknik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupunktur( Hartono, 2012).

Berdasarkan penelitian lebih dari 50% ibu hamil di Amerika Serikat, Kanada Iceland Turki, Korea dan Israel mengalami nyeri tulang belakang. Survey yang dilakukan oleh *University of Ulster* pada tahun 2014, bahwa 70% dari total 157 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah (Kantonis, 2011). Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai

daerah Indonesia mencapai 60-80% orang mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilannya (Apriliyanti, 2015). Dari hasil penelitian terdahulu dinyatakan bahwa sebagian besar wanita mengalami nyeri punggung bawah pada saat hamil. Penanganan nyeri punggung bawah saat kehamilan sangat diperlukan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan ini. Diantaranya yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis.

Rendam air hangat selama 20 menit sehari dan dilakukan selama 5 hari berturut – turut dengan suhu air 40,5 – 43 Derajat celcius dicampur kencur sebanyak 500 mg merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat digunakan untuk ibu hamil.

Kencur sering digunakan sebagai obat tradisional salah satunya yaitu berkhasiat sebagai obat pengompres bengkak atau radang. Beberapa artikel review tersebut menyebutkan bahwa kandungan dalam kencur salah satunya 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.

Hasil Penelitian sebelumnya yang dilakukan menyatakam rendam air hangat campur kencur dapat untuk mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester III, relaksasi ini merupakan nonfarmakologis dengan menggunakan rendaman air hangat dicampur dengan kencur selama 10 menit. Dalam penelitian menunjukkan selain mengurangi edema pada kaki ibu hamil, dapat pula membuat tubuh merasa tenang dan rileks.

Efek fisiologis kompres panas adalah bersifat vasodilatasi, meredakan nyeri dengan merileksasi otot, memiliki efek sedatif dan meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi yang menimbulkan nyeri. Efek fisiologis kompres dingin adalah bersifat vasokonstriksi, membuat area menjadi mati rasa, memperlambat kecepatan hantaran syaraf sehingga memperlambat aliran impuls nyeri.

Tujuan dari penerapan penatalaksanaan ketidaknyamanan pada kehamilan untuk membantu menurunkan skala nyeri atau ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III.

## Metode

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan mencari artikel penelitian melalui pencarian secara elektronik antara lain Google Scholar dan Pudmed dengan menggunakan kriteria artikel penelitian yang akan digunakan yaitu sesuai dengan tujuan penelitian dan artikel penelitian yang dipublikasikan dari tahun 2014 sampai tahun 2023. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris sebanyak 14 artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Kriteria artikel penelitian yang digunakan : Artikel yang dipublikasikan dari tahun 2014-2023, Artikel yang full text dalam bahasa indonesia maupun bahasa inggris, Artikel yang diambil dari databases google scholar dan pubmed, Artikel yang menggunakan kata kunci: ibu hamil, penatalaksanaan trimester III

## Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (data base) dengan menggunakan senam yoga, senam hamil, abdominal stretching kinesio tapping, terapi rendam air hangat, rendaman air rebusan kencur, kompres air hangat dan dingin pada ibu hamil. Berikut daftar 14 jurnal yang ditemukan dan diuraikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Trimester III di Puskesmas Ollot	Metode penelitian Jenis penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental grup pre-test dan post-test design. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester ketiga sebanyak 66	Hasil Analisis Univariat : hasil data ketidaknyamanan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga dari 7 keluhan yang menjadi penilaian, responden yang merasakan pengurangan keluhan ketidaknyamanan yang terbanyak sakit pinggang 21 orang (70%) menjadi 8 orang (26,7%). Keluhan ketidaknyamanan yang masih tetap yaitu sakit tidak teratur bila duduk dan istirahat, terasa tekanan pada

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara Tahun : 2023  Muzayyana, Alhidaya, Ade Marchelina Lauma (Muzayyana et al., 2023)	orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang di tentukan menggunakan rumus slovin, Kriteria inklusi yaitu umur kehamilan $\geq 28$ minggu dan kriteria eksklusi. Uji statistik menggunakan uji wlicoxon.	perut bagian bawah, dan merasa susah bernafas. Diperoleh hasil data ketidaknyamanan sebelum dilakukan prenatal yoga terbanyak yaitu nyeri sedang 20 orang (66,7 %). hasil data ketidaknyamanan setelah dilakukan prenatal yoga terbanyak yaitu nyeri ringan 27 orang (90 %).  Analisis Bivariat : hasil bahwa responden yang mengalami ketidaknyamanan pada saat pre-test sebelum dilakukan prenatal yoga yaitu 5,14 (1,317) sedangkan ketidaknyamanan yang dialami responden setelah dilakukan prenatal yoga pada saat post-test adalah 2,51 (1,770) dan terdapat pengaruh yang signifikan antara prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III yaitu p-value $\leq 0,000$ (CI 95%).
2	Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi  Gustiana dan Nurbaiti Tahun 2020 (Gustina & Nurbaiti, 2020)	Melakukan intervensi prenatal care yoga dengan metoda quasi eksperimental grup pre-post-test design. Populasi terjangkau 301 orang kunjungan K4 ibu hamil ke puskesmas Putri Ayu. Sampel purposive sampling sebanyak 32 orang. Subjek dilakukan Prenatal care yoga 4 kali selama 4 minggu berturut-turut, pre test dan post test berupa kuesioner ketidaknyamanan menggunakan comparative scale nyeri. Data dianalisis menggunakan teknik univariat dan bivariat.	Hasil Bivariat diperoleh data umur ibu yang terbanyak pada umur 25-29 tahun yaitu sebanyak 12 responden (37,5%). Diperoleh hasil data pendidikan ibu yang terbanyak berpendidikan SMA/Sederajat yaitu sebanyak 17 responden (53,1%). Diperoleh data pekerjaan ibu yang terbanyak adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 27 responden (84,4%). Diperoleh hasil data Gravida ibu terbanyak 1-2 yaitu sebanyak 23 responden (71,9%). Diperoleh hasil data usia kehamilan ibu terbanyak 28-31 minggu yaitu sebanyak 23 responden (71,9%). Diperoleh data ketidaknyamanan ibu hamil pada trimester III sebelum dilakukan prenatal care yoga dari 7 keluhan yang menjadi penilaian, responden yang merasakan pengurangan keluhan ketidaknyamanan yang terbanyak sakit pinggang yaitu 21 orang (65,6%) menjadi 15 orang (46,9%). Keluhan ketidaknyamanan yang masih tetap yaitu varises pada tungkai bagian bawah, merasa sesak nafas dan sering buang air. Diperoleh hasil data ketidaknyamanan sebelum dilakukan prenatal care yoga yang terbanyak yaitu nyeri sedang 25 responden (78,1%). Diperoleh hasil data ketidaknyamanan sesudah dilakukan prenatal care yoga yang terbanyak yaitu nyeri ringan 26 responden (83,1%).  Bivariat di peroleh hasil bahwa responden yang mengalami ketidaknyamanan pada saat pre-test sebelum dilakukan latihan prenatal care yoga yaitu 6,14 (1,417) sedangkan ketidaknyamanan yang dialami responden setelah dilakukan prenatal care yoga pada saat post-test yaitu 3,54 (1,776) dan terdapat pengaruh yang signifikan antara prenatal care yoga terhadap pengurangan keluhan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III yaitu p – value $< 0,000$ (CI 95%).
3	Penerapan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro  Suci fitriana said, Senja atika sari HS, Uswatun hasana Tahun 2022 (Said et al., 2021)	Desain penelitian menggunakan desain stadi kasus (case study). Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu dua ibu hamil trimester III. Instrumen penerapan yang digunakan adalah lembar kuesioner mengenai karakteristik responden berupa usia ibu, usia kehamilan, paritas, keadaan lingkungan, kecemasan, pengalaman nyeri yang lalu, SOP penerapan senam hamil dan lembar observasi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap pengurangan nyeri punggung bawah dengan nilai p=00014 Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan senam hamil selama 5 hari, terjadi penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		pengukuran skala nyeri menurut Bourbanis.	
4	Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III  Dewi Candra Risma, Indrawati Aris Tyarini Tahun 2020 (Candra Resmi & Aris Tyarini, 2020)	Metode penelitian ini Penelitian ini menggunakan Quasi Experiment Design dengan pendekatan pre test post test nonequivalent. Untuk populasi studi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Sedangkan untuk sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III yang mengalami nyeri punggung bawah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Sampel dalam penelitian ini 14 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. SPSS versi 17.	Hasil Univariat didapatkan hasil sebagian besar usia ibu adalah 20-35 tahun sejumlah 78,6 %. variable pekerjaan sebagian besar ibu tidak bekerja yaitu sejumlah 57, 1%, multipara terdapat 8 (57,1) ibu. Bivariat Hasil analisa rerata nyeri punggung bawah sebelum dilakukan akupresur 4,93±2,056, rerata setelah perlakuan 2,64±1,646 dan selisih rerata antara tingkat nyeri sebelum dan setelah perlakuan adalah - 2,29. Hasil analisis nyeri punggung bawah sebelum dan setelah perlakuan pada akupresur menggunakan uji Paired Samples Test diperoleh nilai p value 0,000 artinya ada penurunan nyeri punggung bawah setelah perlakuan sehingga ada pengaruh yang signifikan akupresur terhadap nyeri punggung bawah sebelum dan setelah perlakuan.
5	Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Tungkai Bawah Ibu Hamil  Yuhendri Putra, Ega Sharifa Siregar Tahun 2019 (Putra & Siregar, 2019)	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Quasi Ekperiment dengan pendekattan One Group pre post test design. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh ibu hamil yang mengalami edema Tungkai bawah di Ruangan Kebidanan RSUD Chatib Quswain Sarolangun. Sampel dari penelitian ini adalah sebagian ibu hamil yang mengalami edema Tungkai bawah di Ruangan Kebidanan RSUD Chatib Quswain Sarolangun. Uji penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Uji analisis bivariat menggunakan uji T-dependen	Hasil analisis univariat diperoleh bahwarata-rata tingkat edema pada ibu hamil sebelum dilakukan tindakan rendam air hangat adalah 2,53, dengan nilai minimum 1 dan maksimum 4. diperoleh bahwarata-rata tingkat edema pada ibu hamil setelah dilakukan tindakan rendam air hangat adalah 1,07, dengan nilai minimum 0 dan maksimum 2. Hasil analisis bivariat diperoleh bahwa berdasarkan uji statistik (paired sample t- test) diperoleh p-value=0,000 (p < 0,05) yang berarti terdapat pengaruh terapi rendam air hangat terhadap edema pada tungkai bawah ibu hamil di RSUD Dr H Chatib Quzwaen Sarolangun Tahun 2018.
6	Efektivitas Rendaman Air RebusanKencur Terhadap Penurunan Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III  Ani T Prianti Tahun 2023 (Prianti, 2023)	Jenis penelitian ini adalah metode quasi eksperimen , desain dengan rancangan yang digunakan penelitian ini menggunakan one group pre-post test, yaitu design yang akan dilakkukan pemilihan	Hasil Univariat pretest pengaruh rendam air rebusan kencur pada ibu hamil tm III didapat dari 30 responden ,sebanyak 15 (50%) orang mengalami Odema Kaki Derajat III, 9 (30%) orang yang mengalami Derajat IV, dan 6 (20%) yang mengalami derajat II. Posttest pengaruh rendam air rebusan kencur pada ibu hamil tm III didapat perubahan dari 30 Responden yang mengalamin penurunan odema Derajat I sebanyak 26 (86,7%) dan yang mengalami penurunan Derajat II sebanyak 4 (13,3%) responden.  Bivariat, Uji Normalitas bahwa Pengaruh rendam air hangat campur

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		<p>subjek penelitian (one group). Populasi dalam penelitian adalah subjek (misalnya manusia, klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Sudiang Raya periode agustus-oktober 2022 berjumlah 145 ibu hamil. Sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III dengan oedema kaki atau pembengkakan kaki di Puskesmas Sudiang Raya yang memenuhi kriteria inklusi yang berjumlah 30 orang. Metode penelitian sampel yang digunakan dalam non probability sampling dengan jenis purposive sampling.</p>	<p>kencur pada oedema kaki ibu hamil trimester III nilai signifikan <math>\rho=0,000</math> yang berarti nilai <math>\rho &lt; \alpha 0,05</math> yang berarti <math>H_0</math> ditolak dan <math>H_a</math> diterima. Dengan menggunakan Uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui sebelum dilakukan perlakuan yang mengalami derajat II sebanyak 6 (20%), derajat III sebanyak 15 (50%), dan yang Derajat IV yaitu 9 (30%). Setelah dilakukan perlakuan terjadi penurunan yakni Derajat I sebanyak 26 (86,7%) dan Derajat II sebanyak 4 (13,2%) artinya ada perubahan penurunan sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Berdasarkan Uji Statistik Wilcoxon diperoleh hasil <math>\rho = 0,000</math> yang berarti <math>\rho &lt; \alpha 0,05</math> yaitu <math>H_a</math> diterima yang berarti ada efektivitas rendam air hangat campur kencur terhadap oedema kaki ibu hamil trimester III.</p>
7	<p>Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Di Rumah Sakit</p> <p>Vepti Triana Mutmainah Tahun 2022 (Mutmainah &amp; Rodiyah, 2019)</p>	<p>Jenis penelitian ini adalah penelitian observasi analitik, dengan desain case control, dengan cara membandingkan antara dua kelompok yaitu kelompok kasus dan kelompok kontrol Populasi dalam penelitian ini adalah 80 ibu hamil dan Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III. Teknik Pengambilan Sampel penelitian ini adalah lembar kuesioner untuk mengetahui karakteristik responden dan tingkat kecemasan pada ibu, dengan menggunakan metode teknik purposive sampling</p>	<p>Univariat</p> <p>kelompok kasus ada sebanyak 30 orang (75%) yang berusia 20-35 tahun (usia resiko rendah). Sedangkan pada kelompok yang tidak mengikuti senam hamil (kelompok kontrol), ada sebanyak 22 orang (55%) yang berusia 20-35 tahun (usia resiko rendah). Dari usia kehamilan, pasien yang mengikuti senam hamil (kelompok kasus) ada sebanyak 24 orang (60%) pada trimester III. Sedangkan pada kelompok yang tidak mengikuti senam hamil (kelompok kontrol), hampir sama dengan kelompok kasus yaitu sebanyak 25 orang (62,5%) pada trimester III. Dari gestasi, pasien yang mengikuti senam hamil (kelompok kasus) ada sebanyak 30 orang (75%) primigravida. Sedangkan pada kelompok yang tidak mengikuti senam hamil (kelompok kontrol), ada sebanyak 27 orang (67,5%) primigravida. Variabel pendidikan, dari pasien yang mengikuti senam hamil (kelompok kasus) ada sebanyak 36 orang (90%) berpendidikan menengah dan tinggi. Sedangkan pada kelompok yang tidak mengikuti senam hamil (kelompok kontrol), ada sebanyak 30 orang (75%) berpendidikan menengah dan tinggi.</p> <p>Analisis Bivariat</p> <p>Pada hasil analisis bivariat didapati perbedaan rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil yang mengikuti senam hamil dengan ibu hamil yang tidak pernah mengikuti senam hamil sebelumnya. Hasil uji mann whitney menunjukkan median kelompok kasus 33,18 dan mean kelompok kontrol 47,33. Dan didapati p-value 0,007 (p-value = &lt;0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di RS S pada tahun 2021</p>

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
8	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 Tahun : 2023 Made Widhi Gunapria Darmapatni, Ni Ketut Somoyani, Ni Nyoman Suindri, dan Ni Gusti KOMPIANG Sriasih Tahun 2023 (Darmapatni et al., 2023)	Rancangan penelitian ini adalah pre eksperimental dengan one group pretest posttest design Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti prenatal yoga di Puskesmas dan PMB di Kota Denpasar. Besar sampel sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah non probability sampling jenis consecutive sampling.	Hasil Bivariat , umur terbanyak adalah 20-25 tahun, paritas multipara, bekerja sebagai karyawan swasta berpendidikan SMU. Sebagian responden mengalami gangguan aktifitas namun tidak sampai mengalami gangguan tidur. Hasil Sebelum Dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Formulasi Creating Space berdasarkan Denyut Nadi diperoleh penurunan nilai maksimal, median, mean dan standar deviasi denyut nadi pada sesudah intervensi Prenatal Yoga dengan Formulasi Creating Space, diperoleh penurunan nilai maksimal, median, mean dan standar deviasi frekuensi nafas pada sesudah intervensi Prenatal Yoga dengan Formulasi Creating Space. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan Shapiro Wilk disimpulkan keluhan sesak yang dilihat dari nadi dan pernafasan sebelum dengan sesudah melakukan Prenatal Yoga tidak berdistribusi normal ( $p < 0.05$ ). hasil analisis uji mann whitney sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga formulasi creating space berdasarkan frekuensi nafas Pencapaian negatif rank (penurunan denyut nadi) terbanyak yaitu 29 orang dengan rata rata rank 15.78 dan ranking negatif 457.50. Terdapat perbedaan denyut nadi secara bermakna antara sebelum dan sesudah Prenatal Yoga ( $p < 0,000$ ) . Pencapaian negatif rank (penurunan frekuensi nafas) yang terbanyak yaitu 28 orang dengan rata rata rank 15.43 dan ranking negatif 432.00. Terdapat perbedaan frekuensi nafas secara bermakna antara sebelum dan sesudah Prenatal Yoga ( $p < 0,000$ )
9	Prenatal Yoga sebagai Upaya untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Kartika Sari, Nur Suci Khairunisa, Asti Puspita, Tesa Dwiputr Tahun 2022 (Sari et al., 2022)	Desain Metode yang digunakan adalah dengan demonstrasi tentang prenatal yoga diawali pretest kemudian dilakukan praktik yogadengan menggunakan media leaflet, dan diakhiri posttest. Populasi ibu hamil trimester II dan III sebanyak 10 ibu hamil	Hasil Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga Didapatkan data Tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dari 10 ibu hamil terdapat 1 (10%) ibu hamil dengan pengetahuan baik dan 9 (90%) ibu hamil dengan pengetahuan kurang. Setelah dilakukan penyuluhan prenatal yoga terhadap 10 ibu hamil terdapat peningkatan pengetahuan tentang prenatal yoga yaitu terdapat 10 (100%) ibu hamil dengan pengetahuan baik. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang yoga setelah dilakukan pengabdian masyarakat.
10	Yoga dalam Mengurangi Low Back Pain pada Ibu Hamil Trimester III Islah Wahyuni Tahun 2023 (Wahyuni, 2023)	Metode penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan desain one group pre test and post test design, Populasi penelitian adalah ibu hamil yang terdaftar sejak 2020-2021 di klinik bidan sebanyak 142 orang, Sampel penelitian ini berjumlah 12 orang yang ikut kelas ANC baik Primigravida dan Multigravida, Teknik pengambilan sampel secara Purposive sampling, uji statistik data menggunakan uji paired t-test.	Univariat : Hasil data terhadap karakteristik responden dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa, mayoritas responden berdasarkan umur mayoritas 20-35 tahun sebanyak 10 orang (83,3%), mayoritas berpendidikan menengah sebanyak 10 orang (83,3%), mayoritas tidak bekerja sebanyak 9 orang (75%), mayoritas multi gravida sebanyak 7 orang (58,3%). Hasil analisis bivariat terhadap perbedaan low back pain sebelum dan sesudah prenatal yoga Selama Kehamilan pada responden dapat diketahui bahwa, terdapat perbedaan nilai VAS-P low back pain responden sebelum dan setelah diberikan perlakuan prenatal yoga dengan p-value (.000).
11	Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	Metode dalam penelitian ini adalah studi kasus	Hasil Hasil evaluasi pemberian prenatal yoga kepada ibu hamil trimester III didapatkan bahwa klien menyatakan nyeri punggung yang dirasakan



No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	Talita Putri Idasa Richa Nur Pratama dan Nur Azizah Indriastuti Tahun 2023(Pratama & Indriastuti, 2023)	pada klien ibu hamil trimester III. Pasien dilakukan pengukuran nyeri dengan pengkajian OPQRSTUV, dan menggunakan instrument NRS untuk mengetahui skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Intervensi dilakukan selama 3 hari dengan 15-30 menit setiap sesi.	sangat berkurang, hal ini dievaluasi dengan memberikan instrumen NRS (Numeric Rating Scale) didapatkan hasil bahwa skala nyeri punggung Ny. A adalah 2 yaitu nyeri ringan. Penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga untuk ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung efektif dan dapat diterapkan oleh ibu hamil trimester III lainnya yang memiliki keluhan sama. Kesimpulan Pemberian intervensi prenatal yoga kepada klien ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung melalui <i>pre-test</i> dan <i>pos-test</i> diperoleh hasil yaitu pemberian intervensi selama 15-30 menit disetiap pertemuan dengan 3 hari dengan jeda 1 hari memberikan dampak yang baik seperti kenyamanan pada klien. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skala nyeri pada klien dari skala sedang menjadi skala ringan. Oleh karena itu prenatal yoga efektif mengurangi skala nyeri punggung ibu hamil trimester III.
12	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Rina Dan Pmb Ida Kota Depok Rut Yohana Girsang Tahun 2022 (Girsang, 2022)	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, Metode penelitian ini menggunakan desain One Group Pre Test-Posttest menggunakan metode eksperimental. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan besar sampel 32 responden. Pengambilan sampel ini dengan menggunakan metode Total Sampling dan alat ukur yang digunakan adalah Visual Analog Scale (VAS), Uji statistic yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon	Analisis Univariat : Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok dapat diketahui dari 32 resoponden ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan Prenatal Yoga mayoritas mengalami nyeri sedang 31 responden (96,9%) dan 1 responden (3,1%) yang mengalami nyeri ringan. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri sesudah dilakukan Prenatal Yoga, terdapat 3 kategori setelah dilakukan Prenatal Yoga yaitu tidak nyeri (0), nyeri ringan (1-3), dan nyeri sedang (4-6). Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Prenatal Yoga di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok dapat diketahui dari 32 responden ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukan Prenatal Yoga mayoritas yang mengalami nyeri ringan 29 responden (90,6%), 2 responden (6,3%) yang mengalami nyeri sedang dan 1 responden (3,1%) yang tidak nyeri.  Analisi Bivariat: Efektivitas Nyeri Punggung Sebelum dan Setelah Diberikan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok dapat diketahui bahwa intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 31 responden (96,9%) dan 1 responden (3,1%) yang mengalami nyeri ringan. Kemudian setelah dilakukan Prenatal Yoga terjadi tingkat penurunan rasa nyeri mayoritas yang menjadi nyeri ringan sebanyak 29 responden (90,6%), 2 responden (6,3%) yang tetap nyeri sedang, dan 1 responden (3,1%) menjadi tidak nyeri.
13	Efektifitas Metode William's Flexion dan	Penelitian ini menggunakan metode quasi	Hasil Dari 60 ibu hamil yang diteliti, mayoritas responden berada di rentang umur 20-35 tahun (85%), dengan usia

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Tanjung pinang Tahun 2019  Rahmadona dan Kartika Sri Dewi Batubara Tahun 2019 (Rahmadona & Batubara, 2019)	eksperimen dengan rancangan two groups pretest posttest design yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode William's flexion dan yoga terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Populasi semua ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung bawah yang datang ke kelas ibu hamil di kota Tanjungpinang. Sampel penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung bawah yang datang ke kelas ibu hamil di kota Tanjungpinang sebanyak 60 ibu. Dengan tekning sampling purposive sampling	kehamilan lebih banyak 35 minggu keatas (45%) menjelang hamil aterm dan lebih banyak sedang hamil anak pertama (48.3%). Uji beda rerata dalam kelompok perlakuan william's flexion dan kelompok perlakuan yoga, dilakukan terlebih dahulu uji normalitas data menggunakan uji One Samples Kolmogorov- Smirnov Test dengan hasil nilai $p=0,267$ ( $P>0.05$ ) yang berarti data terdistribusi normal dan uji homogenitas varian dengan menggunakan uji One way ANOVA dengan hasil nilai $p=0,770$ ( $p>0,05$ ) untuk kelompok sebelum perlakuan dan nilai $p=0,568$ ( $p>0,05$ ) untuk kelompok setelah perlakuan. Hal ini menunjukkan varians dari masing-masing kelompok William's flexion dan yoga adalah sama (homogen). Hasil uji dependent samples t-test pada Tabel 2 menunjukkan nilai $p=0,000$ ( $p<0,05$ yang dapat diartikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara latihan William's flexion dengan penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. rerata penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada kelompok William's flexion adalah 1.27 dengan standar deviasi sebesar 0.740 dan pada kelompok yoga adalah penurunan intensitas nyerinya 2.50 dengan standar deviasi sebesar 1.106. Hasil uji beda rata-rata antar dua kelompok tersebut menghasilkan nilai $p 0,000$ ( $< 0,005$ ). Hal ini menunjukkan ada perbedaan bermakna terhadap rerata penurunan intensitas nyeri punggung bawah antara kelompok William's flexion dan kelompok yoga
14	Reduksi Ketidaknyamanan kehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga  Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, Marnir Br. Karo Tahun 2019 (Beti Nurhayati et al., 2019)	Metode Penelitian inimenggunakan metode kuantitatif dengandesain penelitiancross sectional. Populasidalam penelitian ini adalah seluruh ibuhamil trimester III yang melakukan senamyoga secara teratur yang berjumlah 80orang, sampel dalam penelitian ini adalahibu hamil trimester III.Teknik pengambilansampel menggunakan sistemRandomSamp lingsebanyak31 orang. Data primerdikumpulkan menggunakan	Hasil Bivariat distribusi frekuensi senam yoga ibuhamilpada masa kehamilan trimester IIIyang teraturberjumlah 18 responden(58,1%)dan distribusi frekuensi senam yogaibu hamil pada masa kehamilan trimesterIIIyang tidak teratur berjumlah 13 responden(41,9 %). distribusi frekuensiketidaknyamananpada masa kehamilantrimester IIIterbanyak merasa nyamanberjumlah 17 responden (54,8%), sedangkandistribusi frekuensi ketidaknyamanan padamasalah kehamilan trimester III yang merasatidak nyamanberjumlah 14 responden(45,2%) Univariat ibu hamiltrimester III yang mengikuti senam yogasecara teratur berjumlah 18 responden(58,1%) dengan mengalami kenyamananyaitu 14 responden (77,8%), dan yangmengalami ketidaknyamanan yaitu 4responden (22,2 %). Sedangkan respondenyang mengikuti senam yoga tidak teratursebanyak 13 responden (41,9%) dengan mengalami kenyamanan yaitu 3 responden(23,1%), dan yang mengalami ketidaknyamanan yaitu 10 responden(76,9%).Hasil uji statistik dengan ujichisquaredidapatkan nilaivalue0,004 (pvalue <0,05) hal ini menunjukkan bahwa H0ditolak artinya ada

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		kuesioner yang diperoleh langsung dari responden, sedangkan data sekunder diperoleh dari rekam medik. Analisis data menggunakan program SPSS 22 for Windows, menggunakan uji Chi Square.	hubungan senam yogadengan ketidaknyamanan pada masa kehamilan trimester III

Ketidaknyamanan adalah perasaan yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil trimester III, seperti nyeri punggung, sesak nafas, sering buang air kecil, sulit tidur, kram, odem, varises, nyeri ulu hati, sembelit, konstipasi, mudah lelah dan capek (Nurhayati et al., 2019). Kehamilan pada trimester ketiga sering disebut sebagai fase penantian yang penuh dengan kewaspadaan. Pada periode ini, ibu hamil mulai menyadari kehadiran bayi sebagai makhluk yang terpisah sehingga dia menjadi tidak sabar dengan kehadiran bayinya tersebut. Ibu hamil merasakan kembali ketidaknyamanan fisik karena merasa canggung atau merasa dirinya tidak menarik lagi, sehingga dukungan dari pasangan sangat dia butuhkan. Peningkatan hasrat seksual yang pada trimester kedua menjadi menurun karena abdomen yang semakin membesar yang rmenjadi halangan dalam berhubungan seks (Ramadani & Sudarmiati, 2013).

Ibu hamil trimester III dapat terjadi perubahan fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan seperti timbul masalah pada saluran pencernaan, kelelahan, bengkak pada kaki, sesak nafas, sensitifitas kandung kemih dan nyeri punggung. Ketidaknyamanan fisik yang dirasakan ibu ini umumnya akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya umur kehamilan (Wulandari & Wantini, 2021). Penatalaksanaan ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III, yaitu dengan cara: Prenatal gentel yoga, prenatal care yoga, Senam hamil, Akupresur, Terapi Rendam air hangat, Rendam Air Hangat Campur Kencur, Latihan William's flexion

Prenatal gentle yoga adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Yoga ini dilakukan dengan intensitas lebih lembut, perlahan serta dengan memadukan Gerakan yang menghubungkan pernafasan dan relaksasi sehingga ibu hamil merasa sehat, segar, nyaman, tenang, rileks, damai, dan bahagia serta siap menuju persalinan mudah, lembut (gentle birth), minim trauma dan fase pemulihan diri yang lebih cepat, dengan berlatih yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Ibu hamil yang berolahraga secara teratur, tingkat laporan mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan lebih rendah dan penyembuhan lebih cepat daripada yang tidak berolahraga selama kehamilan ( Muzayyana et al., 2023 )

Latihan pernafasan dalam prenatal care yoga adalah latihan merelaksasikan seluruh tubuh yang sangat baik untuk mengendalikan dan mengatur pernafasan. Latihan pernafasan ini dapat menenangkan, menguatkan dan mengembalikan sistem respirasi dan sistem saraf ke posisi dan fungsi yang tepat. Selain itu latihan pernafasan juga dapat meningkatkan kapasitas dan elastis paru-paru. Latihan ini memberikan efek menenangkan alam pikiran dan perasaan. Dari bahasan di atas menurut peneliti bahwa di dapatkan hasil, terjadi penurunan ketidaknyamanan berupa nyeri sedang ke nyeri ringan sehingga ibu hamil merasakan kenyamanan pada saat kehamilan trimester III. Setelah di lakukan pelatihan

prenatal care yoga di harapkan ibu hamil dapat melakukan prenatal care yoga untuk mengatasi ketidaknyaman pada kehamilan trimester III (Gustina & Nurbaiti, 2020)

Senam hamil merupakan latihan- latihan atau olahraga bagi ibu hamil. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphin di dalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Berdasarkan hasil penerapan senam hamil selama 5 hari terjadi penurunan intensitas nyeri punggung pada kedua subyek. Hal ini terjadi karena senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh mengatur kontraksi dan relaksasi serta mengatur teknik pernapasan (Said et al., 2021)

Akupresur merupakan perkembangan terapi pijat yang berlangsung seiring dengan perkembangan ilmu akupunktur karena teknik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupunktur. Berdasarkan hasil penelitian dan mengenai pengaruh pemberian akupresur terhadap nyeri punggung sebelum dan setelah perlakuan maka dapat disimpulkan bahwa akupresur memberikan dampak yang positif terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yaitu menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil tersebut dengan nilai p value 0,000 (Candra Resmi & Aris Tyarini, 2020)

Terapi 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. Berdasarkan hasil penelitian Terapi rendam kaki air hangat mampu mengurangi tingkat stress dengan cara merangsang produksi endorphin 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. Penting bagi tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang usaha nonfarmakologis pengurangan keluhan selama kehamilan ini (Putra & Siregar, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Antang Perumnas Tahun 2020 diperoleh kesimpulan sebagai berikut 1. Distribusi frekuensi berdasarkan derajat oedema pada 30 responden terdapat derajat I yaitu 0 (0%), derajat II sebanyak 6 (20%), derajat III 15 (50%) dan derajat IV sebanyak 9 (30%).

Ada pengaruh pemberian rendam air hangat campur kencur terhadap oedema kaki pada Ibu hamil trimester III di Puskesmas Antang Perumanas yaitu derajat I sebanyak 26 (86,7%) dan derajat II sebanyak 4 (13,3%) yang artinya ( $p=0,00$ ) < ( $\alpha=0,05$ ) (Putra & Siregar, 2019)

Latihan William's flexion juga dapat mengurangi tekanan pada bagian posterior dan lumbal serta mengembalikan gerakan dan kekuatan pada punggung bawah yang membantu menurunkan dan mencegah kembalinya nyeri punggung bawah. Gerakan pada latihan William's flexion merupakan gerakan stretching meliputi pelvic tilting, single knee to chest, double knee to chest dan wall squat. Gerakan ini menurut Elkheshen et al (2016) signifikan dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian, terbukti bahwa metode latihan william's flexion efektif menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III ( $p=0,000$ ) dengan selisih rerata penurunan sebesar 1.27. Begitu juga dengan metode latihan yoga dengan nilai  $p=0,000$  efektif untuk menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan selisih rerata penurunan sebesar 2.50. Secara umum kedua metode ini dapat

digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III (Sri & Batubara, 2019)

### **Kesimpulan**

Perubahan fisik pada ibu hamil trimester III yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan seperti perasaan yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil trimester III, nyeri punggung, sesak nafas, sering buang air kecil, sulit tidur, kram, odem, varises, nyeri ulu hati, sembelit, konstipasi, mudah lelah dan capek

Berdasarkan hasil literature review dari 14 artikel tersebut, intervensi yang dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yaitu dengan cara: Prenatal gentel yoga, prenatal care yoga, Senam hamil, Akupresur, Terapi Rendam air hangat, Rendam Air Hangat Campur Kencur, Latihan William's flexion. Rata-rata skala ketidaknyamanan sudah dilakukan intervensi mengalami penurunan yang signifikan.

### **Saran**

Bagi Tenaga Kesehatan diharapkan untuk dapat melakukan penatalaksanaan ketidaknyamanan pada semua ibu hamil trimester III sehingga dapat mengurangi keluhan ibu hamil.

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian secara menyeluruh mengenai penatalaksanaan ketidaknyamanan Trimester III dan dilakukan publikasi sehingga hasil penelitian dapat bermanfaat bagi seluruh tenaga kesehatan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman-teman yang sudah membantu dalam proses penelitian ini.

### **Daftar Pustaka**

- April, S., Manurung, Y., & Nasution, S. S... 2013. Pengetahuan Ibu Primigravida Tentang Adaptasi Fisiologis Selama Kehamilan. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 4(1).
- Arthyka Palifiana, D., & Wulandari, S. (2018). Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosiding Seminar Nasional seri 8*. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11435>
- Astuti. D. P., & Sulastri, E., 2019. Universitas Muhammadiyah Purworejo Peningkatan Pengetahuan Kehamilan Persalinan Dan Nifas Yang Sehat Melalui Kelas Ibu Hamil Increasing Knowledge Of Pregnancy, Labor And Postpartum The 9 th University Research Colloquium 2019 Universitas Muhammadiyah Pu 7-10
- Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, & Marni Br. Karo. (2019). Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal*, 1(3), 167–171. <https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.82>
- Candra Resmi, D., & Aris Tyarini, I. (2020). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 56–61.
- Darmapatni, M. W. G., Somoyani, N. K., Suindri, N. N., & Sriasih, N. G. K. (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. <https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2458>
- Girsang, R. Y. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok. *Bunda Edu - Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2), 86–93.

- Gustina, G., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 240. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.229>
- Mutmainah, V. T., & Rodiyah, D. (2019). *TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN Latar Belakang menghadapi Menurut upaya dan suami , konseling , emotional freedom Senam hamil komplementer yang merupakan dari kebidanan melebihi dari yang seharusnya karena atau kepanikan yang adalah kebugaran yang.*
- Muzayyana, Alhidayah, & Lauma, A. M. (2023). *Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Trimester III di Puskesmas Ollot Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara The Relationship of Knowledge and Family Support in Providing BCG Polio 1 Immunization in I.* 6(1), 32–39.
- Pratama, T. P. I. R. N., & Indriastuti, N. A. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 112–121. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i2.374>
- Prianti, A. T. (2023). Efektivitas Rendaman Air Rebusan Kencur Terhadap Penurunan Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III. *Kebidanan*, 1, 309–321.
- Putra, Y., & Siregar, E. S. (2019). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Tungkai Bawah Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 117. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.407>
- Rahmadona, & Batubara, K. S. D. (2019). *Artikel Penelitian Efektifitas Metode William ' s Flexion dan Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Tanjungpinang Tahun 2019.* 9(4), 419–425.
- Said, S. F., Sari, S. A., & Hasanah, U. (2021). Penerapan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 551–559. <http://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/384>
- Sari, K., Khairunisa, N. S., Puspita, A., & Dwiputri, T. (2022). *Prenatal Yoga sebagai Upaya untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil TM II dan III.* 177–182.
- Wahyuni, I. (2023). Yoga dalam Mengurangi Low Back Pain pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.230>
- Ramadani & Sudarmiati. Perbedaan tingkat kepuasan seksual pada pasangan suami istri dimasa kehamilan. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/articleview/992>. Di akses pada tanggal 03/02/2015.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (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.
- Y. C., Hung, Y. C., Chang, Y., & Kuo, S. C., 2010. Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*, 26(6).. e31-e36. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2009.01.005>