

LITERATURE REVIEW: CARA MENGATASI KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL DENGAN TERAPI KOMPLEMENTER ALTERNATIF

Kurnia Agustin^{1*}, Hastutik², Suwarnisih³, N.Kadek Sri Eka Putri⁴, Reni Puspita Sari⁵

^{1,2,3} STIKes Mitra Husada Karanganyar

*Korespondensi: agustin.2208@gmail.com

ABSTRACT. *Women go through many physical and psychological changes during pregnancy. Physical pain is felt from the beginning of pregnancy. During pregnancy, mothers may experience problems and discomfort. To date, conventional methods are still widely used. Complementary therapy, which is increasingly in demand in the community, is one type of intervention that can be provided. The purpose of this literature review is to find out alternative complementary therapies to overcome discomfort in pregnant women. The results of the Literature Review consisted of 10 articles analyzed with the keywords discomfort of pregnant women, how to overcome, complementary. The conclusions of alternative complementary therapies to overcome discomfort in pregnant women are the use of peppermint aromatherapy, citrus lemon, ginger drinks, acupressure at pericardium point 6 and stimulus control and imaging techniques to reduce nausea and vomiting in pregnant women; giving lavender aromatherapy to reduce anxiety in third trimester pregnant women; the use of Gym Ball to reduce back pain in third trimester pregnant women; the use of pregnancy massage relaxation techniques to reduce back pain in third trimester pregnant women; antenatal yoga to reduce back pain in third trimester pregnant women; and the use of kinesiotaping in reducing low back pain in pregnant women, foot massage and warm water soak therapy against lower extremity edema in pregnant women..*

Keywords: *discomfort of pregnant women, how to overcome, complementary*

ABSTRAK. Wanita mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan. Rasa sakit fisik sudah dirasakan sejak awal kehamilan. Selama kehamilan, ibu mungkin mengalami masalah dan ketidaknyamanan. Sampai saat ini, metode konvensional masih digunakan secara luas. Terapi komplementer, yang semakin diminati masyarakat, adalah salah satu jenis intervensi yang dapat diberikan. Tujuan dari literature review ini yaitu untuk mengetahui terapi komplementer alternatif untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Hasil Literature Review terdiri dari 10 artikel yang di analisis dengan kata kunci ketidaknyamanan ibu hamil, cara mengatasi, komplementer. Simpulan dari terapi komplementer alternatif untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil adalah penggunaan aromaterapi peppermint, citrus lemon, minuman jahe, akupresure pada titik pericardium 6 dan kontrol stimulus dan teknik pencitraan untuk mengurangi mual muntah ibu hamil; pemberian aromaterapi lavender Untuk mengurangi rasa cemas pada ibu hamil trimester III; penggunaan Gym Ball untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III; penggunaan teknik relaksasi pregnancy massage untuk menurunkan back pain pada ibu hamil trimester III; yoga antenatal untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III; dan penggunaan kinesiotaping dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, foot massage dan terapi rendam air hangat terhadap edema ekstremitas bawah pada ibu hamil.

Kata Kunci: ketidaknyamanan ibu hamil, cara mengatasi, komplementer

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah urutan peristiwa yang biasanya terdiri dari pembuahan, implantasi, pertumbuhan embrio, pertumbuhan janin, dan akhirnya berakhir pada kehamilan. Saat spermatozoa bertemu dengan ovum, kehamilan dimulai. Konsepsi dan nidasi tentang apa yang akan terjadi setelah kehamilan selalu dimulai. Lama kehamilan yang normal adalah 280 hari, atau 9 bulan 7 hari, dari hari pertama haid. (Astuti & Sulastri, 2019)

Selama kehamilan, wanita mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis. Ketidaknyamanan fisik sudah dirasakan sejak awal kehamilan. Kemudian ada gambaran tentang proses persalinan dan bagaimana bayinya lahir. (Fauziah, 2017)

Ibu hamil pada trimester pertama mungkin mengalami ngidam, keputihan, rasa mual muntah, pusing, sakit kepala, kelelahan, insomnia, dan sering miksi. Di trimester kedua dan ketiga, ibu hamil mungkin mengalami hemoroid, konstipasi, varises, gatal-gatal, nyeri ulu hati, perut kembung, dan nyeri pinggang bawah. (Prawirohardjo, 2017)

Ibu hamil kadang-kadang mengalami masalah dan ketidaknyamanan yang terkait dengan kehamilannya. Sampai saat ini, metode konvensional masih banyak digunakan. Salah satu jenis intervensi yang dapat diberikan adalah terapi komplementer, yang semakin diminati masyarakat.

Undang-Undang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 di Indonesia mengatur terapi komplementer alternatif. Selain itu, Permenkes Nomor 1109 Tahun 2007 mengatur penyelenggaraan terapi komplementer alternatif. Beberapa jenis yang diatur termasuk akupresur, naturopati, homeopati, aromaterapi, dan ayurveda.

Praktik pengobatan non-konvensional yang dikenal sebagai terapi komplementer dan alternatif (CAM) termasuk pijat, akupunktur, tai chi, dan minum teh hijau. Pengobatan komplementer alternatif adalah pengobatan non-konvensional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Ini mencakup upaya preventif, kuratif, preventif, dan rehabilitatif yang diperoleh melalui pendidikan yang dirancang dengan baik, aman, dan efektif berbasis ilmu pengetahuan biomedik. Terapi komple-

menter biasanya digunakan bersamaan dengan pengobatan konvensional, sedangkan terapi alternatif digunakan sebagai pengganti pengobatan konvensional. Pijat, minuman herbal, aromaterapi, refleksologi, terapi chiropractic, terapi bekam, terapi sengat lebah, dan akupunktur adalah beberapa contoh terapi komplementer alternatif (CAM) yang populer di Indonesia.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan *Literature Review* (LR) dengan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analysis*) dengan menggunakan empat tahap: identifikasi, skrining, kelayakan, dan hasil yang diterima. *Literature* untuk *Literature Review* (LR) diperoleh melalui penggunaan database elektronik *Scopus* yang tersedia secara *online*.

Terapi komplementer alternatif untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil merupakan objek yang akan diteliti dalam penelitian ini. Beberapa pertimbangan terapi komplementer alternatif untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil sebagai objek dalam penelitian ini, diantaranya yaitu: Ketidaknyaman ibu hamil terjadi karena perubahan fisiologis kehamilan dan cara mengatasinya dapat berupa terapi komplementer alternatif.

- a. *Research Question* (Pertanyaan Penelitian) diajukan sesuai dengan kebutuhan terkait dengan tema penelitian. Terdapat dua pertanyaan penelitian yang menjadi fokus di dalam penelitian ini, diantaranya yaitu: Terapi komplementer alternatif apa saja untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil rentang waktu 2018 – 2023?
- b. *Search Process* yaitu tahap mencari sumber/literature yang disesuaikan dengan pertanyaan penelitian. Pada tahapan *search process* dilakukan penelusuran melalui
QA1: Apakah artikel/jurnal diterbitkan pada jurnal kesehatan dengan rentang waktu 2018 – 2023?
QA2: Apakah artikel/jurnal tersebut membahas terapi komplementer alternatif untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil?
Proses pencarian jurnal pada laman:

<https://scholar.google.co.id/> menggunakan kata kunci sesuai dengan tema penelitian.

c. *Inclusion and Exclusion Criteria*. Kriteria inklusi dan eksklusi dimaksudkan untuk memberi keputusan dari data yang sudah dikumpulkan apakah layak atau tidak untuk digunakan sebagai sumber data. Data yang dianggap layak untuk dipilih sebagai sumber data dalam penelitian ini, jika memenuhi kriteria sebagai berikut:

- 1) Data yang layak digunakan adalah artikel/jurnal yang diterbitkan pada jurnal kesehatan yang memiliki rentang waktu tahun 2018 – 2023
- 2) Data yang digunakan merupakan jurnal yang diperoleh dari laman <https://scholar.google.co.id/>
- 3) Data yang digunakan berupa jurnal yang membahas mengenai terapi komplementer alternatif untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil.

d. *Quality Assesment* dimaksudkan agar data yang dikumpulkan yang akan digunakan pada penelitian ini berkualitas. Untuk menentukan data yang dikumpulkan berkualitas atau tidak.

e. *Data Collection* (pengumpulan data) pada tahap ini yaitu mengumpulkan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian, dan akan dianalisis pada proses selanjutnya. Tahap-tahap pengumpulan data dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Membuka laman <https://scholar.google.co.id/> pada aplikasi
- 2) Ketik pada menu “search” jenis data (jurnal) “ketidaknyamanan ibu hamil AND cara mengatasi AND komplementer”
- 3) Pada menu filter, atur rentang waktu artikel/jurnal yang dipublish, ketik rentang waktu antara tahun 2018 – 2023. Dari hasil filter diperoleh data berupa artikel/jurnal yang dipublish pada rentang waktu antara 2018 - 2023.

f. *Data Analysis* yang telah dikumpulkan, akan dilakukan proses analisis pada tahap ini. Hasil analisis yang dilakukan akan menjawab semua pertanyaan penelitian (*research question*) yang

sudah ditetapkan sebelumnya, yaitu: Artikel/jurnal diterbitkan pada jurnal kesehatan dengan rentang waktu 2018 – 2023.

g. *Documentations*. Pada tahap dokumentasi (*documentations*), data yang telah dikumpulkan dan dianalisis didokumentasikan dalam bentuk *paper* sesuai dengan format yang ditentukan pada jurnal elektronik yang dituju.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil *Search Proses* dan *Inclusion and Exclusion Criteria*

Sebanyak 10 artikel/jurnal dihasilkan setelah melalui tahapan search process yang sesuai dengan *inclusion and exclusion criteria*, yaitu: artikel/jurnal yang telah dipublish pada kurun waktu anantara tahun 2018-2023 yang membahas tentang terapi komplementer alternatif untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Artikel/jurnal yang terkumpul dikelompokkan berdasarkan jenis jurnal sebagai berikut:

Tabel 1. Pengelompokan Artikel Menurut Jenis Jurnal

No	Jenis Jurnal	Tahun	Jumlah
1	Journal Kesehatan Re-publik Indonesia	2023	1
2	Konferensi Nasional dan Call Paper STIKES Telogorejo Semarang	2023	1
3	Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars	2022	1
4	Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo	2022	1
5	Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)	2022	1
6	JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health	2022	1
7	Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan	2021	1
8	Jurnal of Bionursing	2021	1
9	Jurnal Kebidanan	2018	1
10	Jurnal Ilmiah Kebidanan: The Journal Of Midwifery	2018	1

b. Hasil Quality Assesment

Tabel 2. Hasil Quality Assesment

No	Penulis	Judul Penelitian	Tahun	QA1	QA2	Hasil
1	Pebri Rahayu <i>et al</i>	Literature Review: Terapi Komple- menter Aromaterapi Lavender Un- tuk Mengurangi Rasa Cemas Pada Ibu Hamil Trimester III	2023	Ya	Ya	Diterima
2	Viky Agalara <i>et al</i>	Literature Review: Keefektivitasan Penggunaan Gym Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III	2023	Ya	Ya	Diterima
3	Wardani <i>et al</i>	Efektifitas Penurunan Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Teknik Re-laksasi Preg- nancy Massage: <i>Literature Review</i>	2022	Ya	Ya	Diterima
4	Putri <i>et al</i>	<i>Literatur Riview: Yoga Antenatal</i> untuk Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Tri- mester III	2022	Ya	Ya	Diterima
5	Ah <i>et al</i>	Efek Kinesiotaping dalam Menurunkan Nyeri Punggung Ba- wah pada Ibu Hamil: <i>A Literature</i> <i>Review</i>	2021	Ya	Ya	Diterima
6	Lestari <i>et al</i>	Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan: <i>Litera-</i> <i>ture Review</i>	2022	Ya	Ya	Diterima
7	Sulistiarini <i>et al</i>	Studi Literatur: <i>Acupressure Per-</i> <i>icar-dium Dan Aromathe-rapy Cit-</i> <i>rus</i> Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil	2018	Ya	Ya	Diterima
8	Putri Ani & Machfudloh	<i>Literature Review: Pengobatan</i> Bagi Ibu Hamil Untuk Meredakan Mual Muntah	2021	Ya	Ya	Diterima
9	Widiastini <i>et al</i>	<i>Literature Review: Foot Massage</i> dan Terapi Rendam Air Hangat Tehadap Edema Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil	2022	Ya	Ya	Diterima
10	Ketut (2018)	<i>Literature Review: Terapi Komple-</i> <i>men-ter</i> Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan	2018	Ya	Ya	Diterima

c. Data Analysis

Berbagai pertanyaan penelitian akan dijawab
melalui tahap ini mengenai terapi komple-

menter alternatif untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil.

Tabel 3. Hasil dan Pembahasan Temuan Systematic Literature Review

No	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil dan Pembahasan
1	Pebri Rahayu et al., (2023)	<i>Literature Review: Terapi Komple-</i> <i>menter Aromaterapi La-</i>	<i>Literature</i> <i>Review</i>	Adanya hubungan antara aromaterapi la- vender dan kecemasan ibu hamil di tri- mester ketiga. Salah satu cara untuk men-

No	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil dan Pembahasan
		vender Untuk Mengurangi Rasa Cemas Pada Ibu Hamil Trimester III		gurangi kecemasan ibu hamil di trimester ketiga saat menghadapi persalinan adalah dengan memberi mereka aromaterapi lavender sebagai tambahan. Lavender tidak hanya murah, tetapi juga tidak berbahaya bagi ibu dan janin.
2	Viky Agalara et al., (2023)	<i>Literature Review: Keefektivitasan Penggunaan Gym Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III</i>	<i>Literature Review</i>	Hasil menunjukkan bahwa menggunakan bola olahraga mengurangi nyeri punggung ibu hamil. <i>Gym ball exercise</i> berlangsung 25–30 menit dan dilakukan satu atau dua kali setiap minggu. Selama kehamilan, menggunakan bola olahraga akan meningkatkan refleks postur dan membantu menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Selain itu, istabilitas jangka panjang menyebabkan kelemahan pada kompleksitas panggul dan lumbo pelvis. Kekuatan otot stabilisator trunkus, seperti otot erector spinae multifidus dan abdominal, akan ditingkatkan melalui latihan bola olahraga.
3	Wardani et al., (2022)	Efektifitas Penurunan Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Teknik Relaksasi Pregnancy Massage: <i>Literature Review</i>	<i>Literature Review</i>	Teknik relaksasi Pregnancy massage memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan back pain pada ibu hamil trimester III. Pregnancy Massage terapi pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligament dengan menggunakan teknik perawatan tubuh dengan cara mengusap (effleurage) dan memberikan efek stimulasi, relaksasi, melancarkan peredaran darah, dan mengoptimalkan fungsi organ tubuh. Pregnancy massage dapat dilakukan mulai dari trimester ke-II dengan durasi massage selama 1,5 jam dan dilakukan dua kali dalam satu bulan. Sehingga disimpulkan bahwa ada penurunan back pain pada ibu hamil trimester III dengan teknik relaksasi Pregnancy Massage. Berdasarkan artikel yang telah dianalisis terdapat penurunan dengan nilai rata-rata skala nyeri sekitar 0,7-1,35
4	Putri et al., (2022)	<i>Literatur Riview: Yoga Antenatal untuk Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III</i>	<i>Literature Review</i>	Sebelum perawatan, ibu hamil dalam trimester ketiga mengalami nyeri punggung yang bervariasi dari ringan hingga sedang hingga berat. Setelah perawatan, nyeri biasanya berkurang dari hebat menjadi sedang hingga ringan, bahkan bebe-rapa

No	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil dan Pembahasan
				bahkan tidak lagi merasakan nyeri sama sekali. Hasil penelitian kami menunjukkan bahwa senam yoga dan prenatal yoga dapat membantu ibu hamil di trimester ketiga mengurangi nyeri punggung. Yoga prenatal dapat membantu ibu hamil di trimester ketiga mengurangi nyeri punggung mereka.
5	Ah <i>et al.</i> , (2021)	Efek Kinesiotaping dalam Menurunkan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil: <i>A Literature Review</i>	<i>Literature Review</i>	Kinesiotaping dapat digunakan sebagai cara yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Melakukan kinesiotaping di area punggung bersama dengan latihan kemiringan panggul, latihan punggung, dan latihan pernapasan akan lebih membantu mengurangi nyeri punggung bawah. Selain itu, kinesiotaping dapat digunakan sebagai metode pengobatan tambahan untuk mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan.
6	Lestari <i>et al.</i> , (2022)	Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan: <i>Literature Review</i>	<i>Literature Review</i>	Terapi akupresur di titik neiguan (P6), Zu San Li (St36), dan Gong Sun (Sp4) dapat membantu ibu hamil mengurangi muntah dan mual. Kajian literatur menunjukkan bahwa akupresur adalah salah satu metode non-farmakologis yang paling efektif untuk mengurangi muntah dan mual ibu hamil.
7	Sulistiarini <i>et al.</i> , (2018)	Studi Literatur: <i>Acupressure Pericardium Dan Aromaterapy Citrus</i> Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil	<i>Literature Review</i>	Hasil dari tinjauan literatur menunjukkan bahwa akupresur perikardium P6 dan aromaterapi jeruk dianggap aman dan cukup efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan. Pengobatan tindak lanjut komplementer ini ditunjukkan cukup efektif dalam menggabungkan mual dan muntah.
8	Putri & Machfudloh (2021)	<i>Literature Review: Pengobatan Bagi Ibu Hamil Untuk Meredakan Mual Muntah</i>	<i>Literature Review</i>	Intervensi dengan terapi komplementer (seperti aromaterapi peppermint, aromaterapi citrus lemon, minuman jahe, akupresure pada titik pericardium 6 dan kontrol stimulus dan teknik pencitraan untuk meredakan keluhan) dapat dianggap aman dan cukup efektif untuk mengurangi mual muntah ibu hamil.
9	Widiastini <i>et al.</i> , (2022)	<i>Literature Review: Foot Massage dan</i>	<i>Literature Review</i>	Pijat kaki (atau pijatan kaki) dan rendam air hangat aman dan efektif untuk mengurangi edema pada ekstremitas bawah ibu

No	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil dan Pembahasan
10	Ketut (2018)	Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil <i>Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan</i>	<i>Literature Review</i>	hamil. Penemuan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk memberikan terapi non-farmakologi kepada ibu hamil yang mengalami edema pada ekstremitas bawah. Terapi aromaterapi peppermint, aromaterapi lemon citrus, dan akupresure pada titik perikardium 6 adalah metode pengobatan yang aman dan cukup efektif untuk mengurangi muntah yang terjadi selama kehamilan. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk terapi nonfarmakologis untuk ibu hamil yang mengalami mual muntah.

SIMPULAN

Di antara perubahan fisik yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan adalah perubahan fisik yang dialami ibu hamil. Berdasarkan temuan ulasan literatur dari sepuluh artikel tersebut, perawatan yang dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil adalah sebagai berikut:

1. Penggunaan aromaterapi peppermint, citrus lemon, minuman jahe, akupresure pada titik perikardium 6 dan kontrol stimulus dan teknik pencitraan untuk mengurangi mual muntah ibu hamil,
2. Pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi rasa cemas pada ibu hamil trimester III
3. Penggunaan *Gym Ball* untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III
4. Penggunaan teknik relaksasi *pregnancy massage* untuk menurunkan *back pain* pada ibu hamil trimester III
5. Yoga Antenatal untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III
6. Penggunaan *kinesiotaping* dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, *foot massage* dan terapi rendam air hangat terhadap edema ekstremitas bawah pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada para penulis jurnal/artikel yang kami pergunakan

dalam penulisan artikel ini. Sehingga menjadi referensi dalam melakukan terapi komplementer alternatif untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Ah, M.' *et al.* (2021) Efek Kinesiotaping Dalam Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil: A Literature Review. *Jurnal Of Bionursing*.
- 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*
- Fauziah, Lestari. (2017). Efektifitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III. Universitas Padjajaran. [Http://Pustaka.Unpad.Ac.Id/Wp-Content/Uploads/2016/04/Lestari-Fauziah.Pdf](http://Pustaka.Unpad.Ac.Id/Wp-Content/Uploads/2016/04/Lestari-Fauziah.Pdf).
- Ketut Somoyani, N. (2018). Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan: The Journal Of Midwifery*; Vol. 8 No. 1

- Lestari, A. *et al.* (2022) Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan: Literature Review. *JMSWH Journal Of Midwifery Science And Women”S Health* Volume 3, Nomor 1 Tahun 2022 ISSN (Online) : 2747-0970 DOI: 10.36082/Jmswh.V3i1.566
- Pebri Rahayu, M. *et al.* (2023) ‘Literature Review: Terapi Komplementer Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Rasa Cemas Pada Ibu Hamil Trimester III’, *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 1(1).
- Prawirohardjo. (2017). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Putri Ani, I & Machfudloh. (2021). Literature Review: Pengobatan Bagi Ibu Hamil Untuk Meredakan Mual Muntah. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Vol. 12, No. 2, Oktober*
- Putri, A. *et al.* (2022) *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Volume 1 No (2) 2022 Literatur Riview: Yoga Antenatal Untuk Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*.
- Sulistiarini *et al.*, (2018). Studi Literatur: Acupressure Pericar-Dium Dan Aromatherapy Citrus Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan* Vol. 8 No. 2 October
- Viky Agalara, P. *et al.* (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Untuk Pasien Dengan Gangguan Neuromuskular Literature Review: Keefektivitasan Penggunaan Gym Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Konferensi Nasional Dan Call Paper Stikes Telogorejo Semarang*
- Wardani, R. *et al.* (2022). Efektifitas Penurunan Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Teknik Relaksasi Pregnancy Massage: Literature Review. *Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars* Volume 4 No.01. Juli
- Widiastini *et al.*, (2022). Literature Review: Foot Massage Dan Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)* (2022) 10(2) 204-211