

SISTEMATIK REVIEW EFEKTIVITAS DAN MANFAAT PRENATAL YOGA TERHADAP KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

Rini Rohmaniya¹, Nova Elok Mardliyana*²

¹ Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

² Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

INFORMASI

Korespondensi

novaelokm@um-surabaya.ac.id

Keywords: Pregnant women, prenatal yoga, back pain.

ABSTRACT

Objective: Back pain is one of the discomforts experienced by pregnant women, usually occurring in the lumbosacral area, namely in the size of the waist and pelvis. One way to reduce this discomfort is to do physical activity during pregnancy, including prenatal yoga or pregnancy yoga. Yoga in pregnancy involves particular movements and techniques beneficial for pregnant women, such as relaxation techniques, which can reduce the discomfort arising from body changes during pregnancy. This research aims to determine the effectiveness and benefits of prenatal yoga or pregnancy exercises for back pain in pregnant women.

Methods: The research method used is a systematic review. Research sources were obtained from searching scientific articles via the internet with the Google Scholar database from 2012-2023 using PICO "pregnant women and prenatal yoga and back pain," resulting in 1,500 pieces after identification, screening, and eligibility through inclusion and exclusion criteria. Five articles that fit the inclusion criteria.

Results: The five journal articles discuss the benefits and effectiveness of complementary therapy, namely prenatal yoga or pregnancy yoga, to reduce the intensity of back pain experienced by pregnant women. One article compares the point of pregnancy exercise and pregnancy yoga, proving that pregnancy yoga is more effective in reducing back pain than pregnancy exercise.

Conclusion: The conclusion based on this research shows that prenatal yoga or pregnancy yoga is effective and proven to help overcome or reduce the intensity of back pain in pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sebuah proses yang mengagumkan terjadi di dalam rahim seorang wanita selama 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir, proses kehamilan dimulai dengan fertilisasi dan berlanjut dengan nidasi atau penanaman embrio di dalam rahim, lalu berkembang hingga janin tersebut siap untuk dilahirkan (Kasmiati et al., 2023). Kehamilan adalah suatu proses alami yang melibatkan perubahan fisiologis maupun psikologis pada ibu hamil. Selama masa kehamilan, terjadi perubahan pada beberapa sistem tubuh, beberapa diantaranya meliputi sistem kardiovaskular, pernapasan, hormonal, gastrointestinal, dan muskuloskeletal. Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan mencakup perubahan bentuk tubuh dan peningkatan berat badan secara bertahap mulai dari trimester 1 hingga trimester 3, biasanya perubahan ini menyebabkan ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil yakni nyeri punggung (Sari et al., 2023).

Pada beberapa negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, dan Korea, terdapat tingkat kejadian yang cukup tinggi dari nyeri punggung bawah pada ibu hamil, yakni lebih dari 50%. Demikian juga di negara-negara seperti Amerika bagian utara, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong, dan Nigeria yang bukan termasuk negara-negara Skandinavia, tingkat kejadian berkisar antara 21% hingga 89,9%. Negara India, tingkat kejadian nyeri punggung pada ibu hamil ditrimester II dan III berkisar antara 33,7% hingga 42%. Di Malaysia, tingkat kejadian nyeri punggung tinggi, mencapai 84,6%. Jika dibandingkan dengan negara-negara lain, Indonesia memiliki tingkat kejadian yang cukup tinggi, yakni antara 60% hingga 80% pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung (Sari et al., 2023).

Nyeri punggung bagian bawah, juga dikenal sebagai nyeri pinggang, adalah kondisi nyeri yang terjadi di daerah lumbosakral. Intensitas nyeri punggung bagian bawah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan karena pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh wanita. Perubahan ini terjadi akibat pertumbuhan janin yang menyebabkan uterus semakin membesar. Nyeri punggung juga dapat disebabkan oleh sikap membungkuk yang cukup lama atau berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan mengangkat beban. Kondisi ini dapat menjadi lebih buruk jika dilakukan saat wanita hamil sedang lelah. Sangat penting untuk menerapkan mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban ataupun saat posisi duduk dan berdiri guna menghindari peregangan berlebih pada otot (Fitriani, 2018).

Nyeri punggung bagian bawah selama kehamilan dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk kesulitan tidur (insomnia), kesulitan berdiri, nyeri saat duduk, dan bahkan saat berpindah dari tempat tidur. Hal ini mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat menurunkan produktivitas. Selain itu, nyeri punggung yang persisten juga dapat memicu stres dan depresi. Banyak wanita cenderung meningkatkan penggunaan obat penghilang nyeri untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri punggung dapat berlanjut menjadi nyeri punggung kronis yang berkepanjangan (Rustiningsih et al., 2022). Oleh karena itu, nyeri punggung yang terjadi pada wanita hamil perlu dicegah dan ditangani secepat mungkin untuk meminimalisir terjadinya ketidaknyamanan pada kehamilan. Salah satu cara untuk pencegahan atau penanganan yang dapat dilakukan yakni dengan terapi komplementer seperti olahraga selama kehamilan yakni prenatal yoga atau yoga kehamilan (Rejeki & Fitriani, 2019).

Prenatal yoga atau yoga kehamilan merupakan salah satu terapi komplementer dan alternatif yang dapat mencegah atau meminimalisir terjadinya nyeri punggung pada kehamilan, (Mardliyana, Im, et al., 2022) Prenatal yoga adalah bentuk modifikasi hatha yoga yang

dirancang khusus untuk aman dilakukan oleh ibu hamil. Tujuannya adalah untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan ketahanan otot, seperti otot punggung, otot perut, dan otot dasar panggul (Rustiningsih et al., 2022).

Prenatal yoga merupakan modifikasi dari gerakan-gerakan yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi tubuh ibu hamil yang bertujuan untuk mempersiapkan secara fisik, mental, dan spiritual ibu hamil menghadapi proses persalinan. Setiap gerakan dalam prenatal yoga menggabungkan postur dan teknik khusus yang membantu mengurangi atau bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang timbul akibat perubahan fisik selama kehamilan. Model gerakan prenatal yoga dapat merangsang produksi hormon endorfin dalam tubuh, (Mardliyana, Puspita, et al., 2022) Menurut Teori Endogenous Opiat, tubuh manusia mampu menghasilkan zat serupa opiat yang disebut endorfin. Endorfin memiliki kemampuan untuk mempengaruhi transmisi impuls yang terkait dengan persepsi nyeri. Dalam hal ini, endorfin berperan sebagai neurotransmitter atau neuromodulator yang menghambat transmisi sinyal nyeri. Endorfin dapat menghasilkan analgesia dengan berikatan pada reseptor opioid di ujung saraf sebelum dan sesudah sinapsis. Saat berikatan, interaksi ini akan menghambat pelepasan substansi seperti takikinin, terutama substansi P yang merupakan protein kunci dalam transmisi nyeri. Oleh karena itu, produksi endorfin melalui gerakan dalam prenatal yoga dapat memberikan efek analgesik yang membantu mengurangi intensitas nyeri (Sidemen & Ariesti, 2016) .

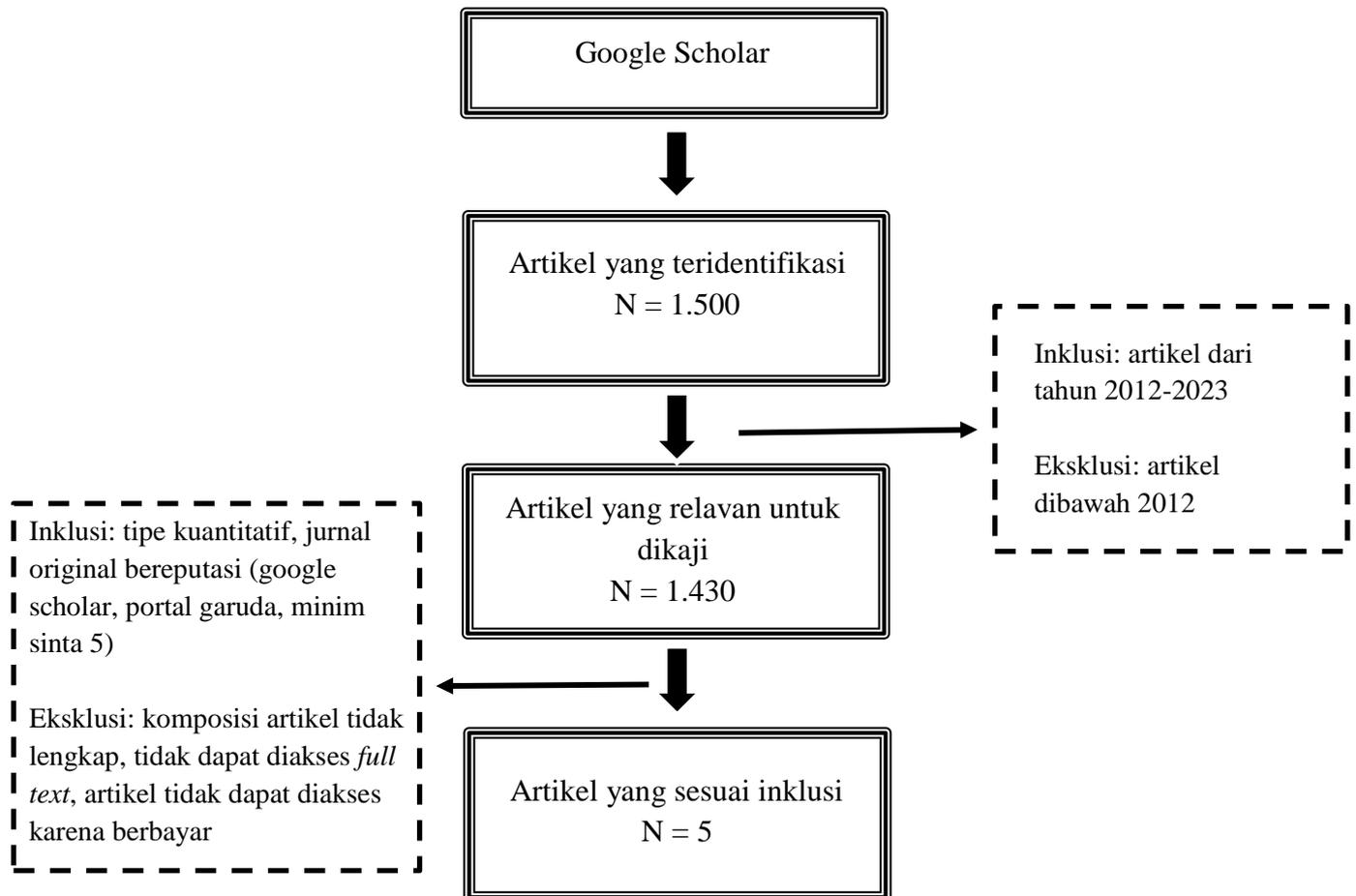
Melakukan prenatal yoga secara rutin dan sesuai dengan panduan dapat memberikan berbagai manfaat, antara lain meningkatkan fleksibilitas postur tubuh, meningkatkan kenyamanan, meningkatkan sirkulasi darah, mengatasi nyeri punggung, khususnya punggung bagian bawah, meredakan kekakuan otot, mengurangi pembengkakan pada kaki (Sari et al., 2023).

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *systematic literatur riview*. Sumber dari penelitian diperoleh dari literatur melalui internet berupa hasil penelitian mengenai prenatal yoga. Kriteria inklusi artikel yang digunakan adalah artikel tentang efektivitas dan manfaat prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil, artikel diterbitkan pada tahun 2012-2023, tipe studi penelitian artikel yakni tipe kuantitatif, jenis jurnal yang digunakan adalah original artikel yang dipublikasikan pada jurnal bereputasi (Scopus, DOAJ, Elsevier, Willey Online, Pubmed, Research Gate, Google Scholar, Portal Garuda, atau minimal jurnal terakreditasi SINTA 5). Kriteria eksklusi artikel anatara lain adalah komposisi artikel tidak lengkap, tidak dapat diakses *full text*, artikel tidak dapat diakses karena berbayar, artikel diterbitkan dibawah

tahun 2012. Pencarian artikel dilakukan pada database Google Scholar menggunakan metode PICO yakni “ibu hamil dan prenatal yoga dan nyeri punggung” hasilnya ditemukan 1.500 artikel penelitian. Total 1.500 artikel penelitian akan dilakukan identifikasi, skrining, dan kelayakan melalui kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan dan mendapatkan hasil 5 artikel jurnal.

Skema hasil penelusuran dan seleksi artikel



HASIL

Lima artikel tersebut membahas mengenai efektifitas dan manfaat prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil. Lima artikel menyatakan bahwa prenatal yoga atau yoga kehamilan dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil, salah satu artikel ada yang menjelaskan mengenai perbandingan senam hamil dan yoga hamil dengan hasil yoga hamil lebih efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Tabel 1. Hasil Penelusuran Artikel

No.	Peneliti, Tahun, Negara	Judul Penelitian	Desain penelitian	Subyek Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Lina Fitriani, 2018, Indonesia	Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata	Quasi eksperimen dengan rancangan penelitian two grup pre test - post test	Semua ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pekkabata pada bulan Januari - Desember	Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri punggung bawah, dengan p-value sebesar 0,000 dan nilai rata-rata sebesar 26. Namun, yoga hamil atau prenatal yoga memiliki pengaruh yang lebih signifikan dalam menurunkan nyeri punggung bawah, dengan p-value sebesar 0,000 dan nilai rata-rata sebesar 29. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa yoga hamil lebih efektif daripada senam hamil dalam mengurangi nyeri punggung bawah.
2.	Sri Tanjung Rejeki, Yuni Fitriani, 2019, Indonesia	Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal	Penelitian eksperimen semu (quasi experiment) Desain penelitian Pretest and Postest Without Control Group Design	Sebanyak 30 ibu hamil Trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung bawah	Adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III karena nilai Asym. Sig sebesar 0,000(p value < 0,05)
3.	Dyah Ayu Wulandari, Euis Ahadiyah, Fitria Hikmatul Ulya, 2020, Indonesia	Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen semu (quasy experiment) dan rancangan penelitiannya adalah pre-post test without control group	Sebanyak 18 ibu hamil dengan kriteria Trimester III (28-36 minggu), yang mengalami nyeri punggung dan tidak mengalami komplikasi dalam	Hasil penelitian menunjukkan p value 0,000 yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

				kehamilan	
4.	Putu Dyah Pramesti Cahyani, Ni Gusti Kompiang Sriasih, Made Widhi Gunapria Darmapatni, 2020, Indonesia	Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Prenatal Yoga	Penelitian pre eksperimental dengan rancangan one group pretest posttest design	Ibu hamil dengan jumlah 36 Trimester III di Klinik Bunda Setia yang memenuhi kriteria inklus	Adanya perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga dengan hasil tingkat nyeri punggung bawah sebelum melakukan prenatal yoga diperoleh nilai median 5 dan setelah melakukan prenatal yoga terjadi penurunan median menjadi 2 dengan nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ dan nilai Z (-5.233).
5.	Titin Rustiningsih, Fransisca Retno Asih, Solihin, 2022, Indonesia	Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil	Quasi experimental dengan pendekatan pre test post test with control group design	Sejumlah 46 ibu hamil (23 subjek tiap kelompok) yang datang secara berurutan dan telah lolos seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan	Hasil penelitian yaitu terjadi penurunan nyeri punggung bawah pada kelompok prenatal yoga dan kelompok kontrol ($p < 0,001$). Rata rata penurunan nyeri punggung bawah pada kelompok prenatal yoga lebih tinggi (3,57mm) dibandingkan kelompok kontrol (1,76mm).

PEMBAHASAN

Pada periode kehamilan trimester III hampir semua ibu hamil merasakan nyeri punggung mulai dari intensitas ringan, sedang, sampai berat. Prenatal yoga atau yoga kehamilan adalah salah satu alternatif atau terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mencegah ataupun mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Prenatal yoga ini memiliki cara kerja yang dapat menciptakan ruang bagi ibu hamil dan janin untuk bernapas dengan nyaman, melatih kekuatan dan elastisitas otot dasar panggul, serta melakukan gerakan atau posisi tubuh dengan teknik relaksasi yang bermanfaat untuk psikologi ibu hamil serta ketenangan menghadapi persalinan (Wulandari et al., 2020).

Perubahan pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan disebabkan oleh beberapa faktor,

termasuk peningkatan hormon, pertumbuhan janin, dan peningkatan berat badan ibu. Hal ini menyebabkan beberapa perubahan pada tubuh, terutama pada sistem muskuloskeletal. Ligamen yang menyokong sendi sakroiliaka dan simfisis pubis melunak, sehingga menyebabkan penurunan kekuatan dan pergerakan serta relaksasi sendi yang lebih mudah terjadi. Perubahan ini mulai terjadi sejak minggu ke-10 hingga ke-12 kehamilan dan semakin meningkat pada trimester ketiga. Perubahan ini juga berkontribusi pada peningkatan ukuran rongga panggul, yang pada akhirnya memudahkan proses persalinan. Aaptasi muskuloskeletal juga termanifestasi dalam perubahan postur dan cara berjalan. Peningkatan *swayback* dan ekstensi tulang vertebra bagian atas terjadi untuk menyeimbangkan peningkatan ukuran abdomen yang semakin membesar, yang mengakibatkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan, yang mengakibatkan perubahan lengkung tulang belakang dan pembentukan kurva lumbosakral (*lordosis*). Keadaan ini diperparah oleh longgarnya ligamen pada sendi sakroiliaka, yang dapat menyebabkan nyeri punggung bagian bawah (Kasmiati et al., 2023) .

Hasil dari penelitian (Fitriani, 2018) yang berisi perbandingan pelaksanaan senam hamil dan yoga hamil. Menurut penelitian tersebut senam hamil memiliki manfaat yang penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, senam hamil juga dapat melancarkan peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegal-pegal, serta mempersiapkan pernafasan, aktivitas otot, dan panggul untuk menghadapi proses persalinan. Yoga hamil memiliki kemampuan untuk menciptakan keseimbangan dari berbagai aspek tubuh, pikiran, dan kepribadian. Saat melakukan yoga hamil, seseorang dapat mengalami peningkatan energi, kekuatan, serta kejelasan tujuan hidup. Dari hasil penelitian tersebut terbukti bahwa yoga hamil atau prenatal yoga lebih efektif menurunkan nyeri punggung daripada senam hamil

Penelitian pada (Rejeki & Fitriani, 2019) menyatakan bahwa prenatal yoga sangat cocok dilakukan oleh ibu hamil karena olahraga tersebut tidak hanya bersifat fisik saja namun melibatkan kesehatan mental atau psikologis, sosial, dan spiritual. Latihan yoga yang dilakukan 1-2 kali seminggu, dengan durasi 1-1,5 jam dapat membantu mengurangi keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil terutama trimester III.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal yoga adalah 5,11. Setelah melakukan prenatal yoga, rata-rata nyeri punggung berubah menjadi 3,83. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan nyeri punggung yang signifikan, seperti yang ditunjukkan oleh p-value sebesar $0,000 < 0,05$ taraf signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Wulandari et al., 2020).

Menurut penelitian (Dyah et al., 2020) Mayoritas responden mengalami nyeri punggung bawah pada tingkat lima, yang digambarkan sebagai nyeri kuat, dalam, dan menusuk. Sebanyak 11 orang atau 30,6% dari total responden merasakan tingkat nyeri tersebut. Sementara itu, empat orang atau 11,1% merasakan tingkat nyeri terendah, yaitu tiga, yang masih bisa ditoleransi. Delapan orang atau 22,2% merasakan tingkat nyeri tertinggi, yaitu tujuh, yang digambarkan sebagai nyeri sangat intens yang mempengaruhi beberapa indra. Dalam konteks ini, median nyeri punggung bawah adalah lima. Median merupakan nilai tengah ketika data diurutkan dari yang terendah hingga yang tertinggi. Ini menunjukkan bahwa setengah dari total responden mengalami nyeri punggung bawah pada tingkat lima atau lebih rendah, sedangkan setengah lainnya merasakan tingkat nyeri di atas lima. Saat setelah ibu hamil trimester III melakukan prenatal yoga satu minggu sekali selama dua minggu terbukti adanya perbedaan tingkat nyeri punggung ibu hamil saat sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga.

Penelitian (Rustiningsih et al., 2022) juga menyatakan bahwa prenatal yoga adalah salah satu terapi komplementer yang aman dan efektif untuk menurunkan keluhan nyeri punggung yang sering terjadi pada ibu hamil hingga mengganggu kenyamanan ibu hamil. Pada penelitian ini juga diuraikan pembahasan prenatal yoga memberikan hasil penurunan nyeri punggung yang lebih efektif dibandingkan dengan edukasi senam hamil.

KESIMPULAN

Simpulan berdasarkan analisis yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa prenatal yoga atau yoga kehamilan adalah salah satu terapi komplementer yang sangat bermanfaat dan terbukti efektif untuk ketidaknyamanan pada periode kehamilan yakni keluhan nyeri punggung yang sering terjadi pada ibu hamil, terutama trimester III.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, ada beberapa saran, yaitu:

a. Ibu Hamil

Pada ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri punggung disarankan untuk melakukan prenatal yoga secara rutin dan konsisten agar mendapatkan hasil yang optimal.

b. Bidan

Seorang bidan diupayakan untuk memberikan KIE terhadap ibu hamil dan keluarga mengenai terapi komplementer seperti prenatal yoga yang memiliki manfaat yang cukup

besar, seperti menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Diharapkan juga para bidan untuk membuka kelas prenatal yoga pada ibu hamil untuk membantu memudahkan klien dalam menerima dan menerapkan prenatal yoga.

c. Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya jika menggunakan literatur riview atau sistematik riview disarankan untuk menggunakan database yang lebih banyak agar bisa mendapatkan artikel yang lebih banyak dan lebih baik lagi untuk dibahas dan diteliti.

REFERENSI

- Dyah, P., Cahyani, P., Gusti, N., Sriasih, K., Darmapatni, G., Kesehatan, P., & Denpasar, K. (2020). Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Prenatal Yoga. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15. <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm72>
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72–80.
- Kasmiasi, Purnamasari, D., Ernawati, Juwita, Salina, Puspita, W. D., Ernawati, Rikhaniarti, T., Syahriana, Asmirati, Oka, I. A., & Makmun, K. S. (2023). *Asuhan Kehamilan* (I. A. Putri, Ed.; 1st ed.). PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Mardliyana, N. E., Im, A. ', Nadhiroh, M., & Puspita, I. M. (2022). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Jurnal of Community Engagement*, 4(1).
- Mardliyana, N. E., Puspita, I. M., & Rozifa, A. W. (2022). Utilization Of Complementary Therapy In Midwife Services In The City Of Surabaya. *Jurnal Ners Kebidanan Indonesia*, 10(3). <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/2247>
- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 67–72.
- Rustiningsih, T., Asih, F. R., & Solihin, S. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 66. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.676>
- Sari, Y., Hajrah, W. O., & Zain, V. R. (2023). Perbandingan Efektivitas Akupresur dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 3(2), 72. <https://doi.org/10.24853/myjm.3.2.72-79>
- Sidemen, I. G. P. S., & Ariesti, B. F. (2016). *Peran Endorfin Dalam Manajemen Nyeri*. Universitas Udayana.
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>