



Terapi **KOMPLEMENTER** Dalam Pelayanan **KEBIDANAN**



Zuraidah●Hilda Sulistia Alam●Cintika Yorinda Sebtalesty
Beauty Octavia Mahardany●Yulinda Aswan●Nurul Aini Siagian
Darma Afni Hasibuan●Rahmi Wahida Siregar●Noviyati Rahardjo Putri
Windatania Mayasari●Sukaisi●Riza Amalia●Irma Linda

Terapi **KOMPLEMENTER** Dalam Pelayanan **KEBIDANAN**



UU 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Perlindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- a. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- b. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- c. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- d. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan

Zuraidah, Hilda Sulistia Alam, Cintika Yorinda Sebtalesty
Beauty Octavia Mahardany, Yulinda Aswan, Nurul Aini Siagian
Darma Afni Hasibuan, Rahmi Wahida Siregar, Noviyati Rahardjo Putri
Windatania Mayasari, Sukaisi, Riza Amalia, Irma Linda



Penerbit Yayasan Kita Menulis

Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan

Copyright © Yayasan Kita Menulis, 2023

Penulis:

Zuraidah, Hilda Sulistia Alam, Cintika Yorinda Sebtalesty
Beauty Octavia Mahardany, Yulinda Aswan, Nurul Aini Siagian
Darma Afni Hasibuan, Rahmi Wahida Siregar
Noviyati Rahardjo Putri, Windatania Mayasari
Sukaisi, Riza Amalia, Irma Linda

Editor: Abdul Karim

Desain Sampul: Devy Dian Pratama, S.Kom.

Penerbit

Yayasan Kita Menulis

Web: kitamenulis.id

e-mail: press@kitamenulis.id

WA: 0821-6453-7176

IKAPI: 044/SUT/2021

Zuraidah., dkk.

Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan

Yayasan Kita Menulis, 2023

xii; 176 hlm; 16 x 23 cm

ISBN: 978-623-342-729-6

Cetakan 1, Februari 2023

- I. Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan
- II. Yayasan Kita Menulis

Katalog Dalam Terbitan

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku tanpa
izin tertulis dari penerbit maupun penulis

Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan petunjuk-Nya semata, Buku Referensi Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan sebagai bagian dari Bahan Ajar Asuhan Kebidanan Komplementer ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya.

Buku ini dibuat sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan pengajaran mata kuliah Asuhan Kebidanan Komplementer bagi mahasiswa Program Studi Kebidanan.

Buku ini membahas tentang :

- Bab 1 Konsep Dasar Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 2 Akupresur Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 3 Akupuntur Dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 4 Aromaterapi Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 5 Chiropractic Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 6 Herbalisme Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 7 Hipnoterapi Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 8 Homeopati Dalam Pelayanan Kebidanan
- Bab 9 Massage/ Pijat Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 10 Naturopati Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 11 Reflexologi Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 12 Yoga Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 13 Implementasi Pelayanan Kebidanan Komplementer Dalam Asuhan Kehamilan

Buku ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa dalam mempersiapkan dan melaksanakan pembelajaran dengan lebih terarah.

Tentunya buku ini belum sepenuhnya dapat memenuhi semua keinginan pembaca. Oleh karena itu, apabila pembaca ingin mengetahui secara lebih mendalam, pembaca dapat membaca sumber-sumber yang terdapat pada Daftar Pustaka. Demikian pula, untuk kesempurnaan buku ini, penyusun sangat mengharapkan saran-saran dari pembaca.

Akhir kata, penyusun mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terbitnya buku ini.

Medan, Maret 2023

Penyusun

Daftar Isi

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Daftar Gambar	xi

Bab 1 Konsep Dasar Pelayanan Kebidanan Komplementer

1.1 Pendahuluan	1
1.2 Konsep Terapi Komplementer	2
1.3 Konsep Pelayanan Kebidanan	2
1.4 Landasan Hukum Terapi Komplementer Dalam Layanan Kesehatan/Kebidanan	3
1.4.1 Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional.....	3
1.4.2 Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2017 Tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi	5
1.4.3 Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer	6
1.5 Jenis- Jenis Terapi Komplementer	9
1.6 Penerapan Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan.....	11

Bab 2 Akupresur Pelayanan Kebidanan Komplementer

2.1 Pendahuluan	15
2.2 Akupresur	16
2.2.1 Manfaat Akupresur	17
2.2.2 Teori Dasar Akupresur	18
2.2.3 Komponen Dasar Akupresur	19
2.2.4 Cara Kerja Akupresur.....	22
2.3 Akupresur Dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer	23
2.3.1 Dismenore	23
2.3.2 Mual Muntah Dalam Kehamilan.....	24
2.3.3 Nyeri Dan Durasi Persalinan	25

Bab 3 Akupuntur Dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer

3.1 Konsep Dasar Akupunktur	27
3.2 Titik Wajib (Meridian Tubuh).....	29
3.3 Titik Istimewa	33
3.4 Aliran Qi.....	35
3.5 Akupuntur Kebidanan	36

Bab 4 Aromaterapi Pelayanan Kebidanan Komplementer

4.1 Pendahuluan	41
4.2 Aromaterapi Dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer	42
4.4.1 Aromaterapi Selama Masa Remaja.....	43
4.4.2 Aromaterapi Selama Masa Kehamilan	44
4.4.3 Aromaterapi Selama Masa Persalinan	46
4.4.4 Aromaterapi Selama Masa Nifas.....	47
4.4.5 Aromaterapi Pada Masa Menopause	49

Bab 5 Chiropractic Pelayanan Kebidanan Komplementer

5.1 Pendahuluan	51
5.2 Chiropractic	52
5.2.1 Manfaat Chiropractic.....	53
5.2.2 Efek Samping Chiropractic.....	54
5.2.3 Prosedur Chiropractic.....	55
5.2.4 Indikasi/Kontraindikasi Chiropractic	56
5.3 Chiropractic Dalam Pelayanan Kebidanan.....	57
5.3.1 Implikasi Dalam Praktik Kebidanan	60

Bab 6 Herbalisme Pelayanan Kebidanan Komplementer

6.1 Pendahuluan	63
6.2 Herbalisme Dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan	65
6.2.1 Lemon.....	66
6.2.2 Peppermint	67
6.2.3 Daun Ubi Jalar Ungu.....	70
6.2.4 Buah Bit.....	71

Bab 7 Hipnoterapi Pelayanan Kebidanan Komplementer

7.1 Pendahuluan	75
7.2 Hipnoterapi Pelayanan Kebidanan Komplementer	76
7.2.1 Tahapan Hipnoterapi	77
7.2.2 Pengaruh Hipnoterapi.....	80

7.2.3 Manfaat Hipnoterapi Dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer 83

Bab 8 Homeopati Dalam Pelayanan Kebidanan

8.1 Pendahuluan.....	85
8.2 Homeopati.....	88
8.2.1 Pengobatan Mendasar Dalam Homeopati	89
8.2.2 Kasus Pengobatan Homeopati	90
8.2.3 Sifat Homeopati	90
8.2.4 Gangguan Yang Dapat Diobati Homeopati	90
8.2.5 Cara Penggunaan Homeopati	91
8.2.6 Reaksi Homeopati	91
8.2.7 Keefektifan Homeopati	91
8.2.8 Pedoman Penyimpanan Homeopati	92

Bab 9 Massage/ Pijat Pelayanan Kebidanan Komplementer

9.1 Pendahuluan.....	93
9.2 Pengertian.....	94
9.3 Pijat Dalam Pelayanan Kebidanan.....	95
9.3.1 Implementasi Pijat Dalam Kesehatan Reproduksi.....	95
9.3.2 Implementasi Pijat Pada Ibu Hamil.....	96
9.3.3 Implementasi Pijat Pada Ibu Bersalin	101
9.3.4 Implementasi Pijat Pada Ibu Nifas	102
9.3.5 Implementasi Pijat Pada Bayi Baru Lahir, Bayi Dan Balita	104

Bab 10 Naturopati Pelayanan Kebidanan Komplementer

10.1 Pendahuluan.....	107
10.2 Terapi Komplementer	108
10.3 Peran Bidan.....	108
10.4 Naturopati.....	109
10.5 Naturopati Dalam Pelayanan Kebidanan.....	109

Bab 11 Reflexologi Pelayanan Kebidanan Komplementer

11.1 Pendahuluan.....	111
11.2 Sejarah Reflexologi.....	112
11.3 Penerapan Reflexologi Dalam Praktek Kebidanan.....	114
11.3.1 Reflexologi Dalam Kehamilan.....	115
11.3.2 Reflexologi Dalam Persalinan.....	117

Bab 12 Yoga Pelayanan Kebidanan Komplementer

12.1	Pendahuluan.....	121
12.2	Prenatal Yoga (Yoga Kehamilan).....	122
12.2.1	Definisi Prenatal Yoga.....	122
12.2.2	Manfaat Prenatal Yoga.....	122
12.2.3	Hal-Hal Yang Harus Diperhatikan.....	123
12.2.4	Teknik Pernapasan Prenatal Yoga.....	124
12.2.5	Pemanasan.....	126
12.2.6	Gerakan Inti Prenatal Yoga.....	129
12.2.7	Relaksasi.....	134
12.3	Postnatal Yoga (Yoga Pasca Persalinan).....	136
12.3.1	Definisi Postnatal Yoga.....	136
12.3.2	Manfaat Postnatal Yoga.....	136
12.3.3	Gerakan Postnatal Yoga.....	137

Bab 13 Implementasi Pelayanan Kebidanan Komplementer Dalam Asuhan Kehamilan

13.1	Pendahuluan.....	141
13.2	Pelayanan Kesehatan Masa Hamil.....	142
13.3	Pelayanan Kebidanan Komplementer Dalam Asuhan Kehamilan	144
13.3.1	Aroma Terapi.....	145
13.3.2	Yoga Kehamilan.....	147
13.3.3	Prinsip Dan Manfaat Yoga Kehamilan.....	148
13.3.4	Massage Kehamilan	149
13.3.5	Hypnoterapi Dalam Kehamilan.....	150

Daftar Pustaka.....	153
Biodata Penulis	171

Daftar Tabel

Gambar 1.1: Complementary Health Approaches That Fall Within The Categories: Psychological, Physical, and Nutritional.....	11
Gambar 3.1: Skema Hubungan Akupuntur Dengan Kedokteran Modern....	28
Gambar 3.2: Skema Perbedaan Akupuntur Dan Kedokteran Modern.....	29
Gambar 3.3: Titik Wajib (Meridian Tubuh).....	32
Gambar 3.4: Titik Istimewa	35
Gambar 9.1: Gall Blader	98
Gambar 9.2: Kidney 1 (K1)	99
Gambar 9.3: LI 4.....	99
Gambar 9.4: Sp 6	100
Gambar 9.5: Sp 10	100
Gambar 11.1: Refleksi Pada Kaki Janin	114
Gambar 12.1: Teknik Pernapasan Diafragma	124
Gambar 12.2: Teknik Pernapasan Yoga Penuh.....	125
Gambar 12.3: Pemanasan 1	126
Gambar 12.4: Pemanasan 2	126
Gambar 12.4: Pemanasan 3	127
Gambar 12.5: Pemanasan 4	127
Gambar 12.6: Pemanasan 5	127
Gambar 12.7: Pemanasan 6	128
Gambar 12.8: Pemanasan 7	128
Gambar 12.9: Pemanasan 8	128
Gambar 12.10: Pemanasan 9	129
Gambar 12.11: Tadasana (Postur Berdiri)	129
Gambar 12.12: Postur Jembatan (bridge)	130
Gambar 12.13: Postur Pejuang (Warrior).....	130
Gambar 12.14: Postur Pesawat Miring (Vasishtasana).....	131
Gambar 12.15: Bilikasana (cow and cat pose) 1	132
Gambar 12.16: Bilikasana (cow and cat pose) 2	132
Gambar 12.17: Bilikasana (cow and cat pose) 3	132
Gambar 12.18: Utkasana (Postur Kursi).....	133

Gambar 12.19: Child Pose (Postur Anak) 134

Bab 1

Konsep Dasar Pelayanan Kebidanan Komplementer

1.1 Pendahuluan

Konferensi Global mengenai PHC di Astana, Kazakhstan, 2018, telah sepakat menggalang komitmen pemerintah dan masyarakat untuk memprioritaskan, mempromosikan dan melindungi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat melalui sistem kesehatan yang kuat; layanan kesehatan yang berkualitas tinggi, aman, komprehensif, terpadu, mudah diakses, tersedia dan terjangkau untuk semua orang, dengan pelayanan yang dilingkupi oleh rasa hormat dan bermartabat oleh profesional kesehatan yang terlatih baik, terampil, termotivasi dan berkomitmen (WHO, 2018). Menjalankan program promotif preventif melalui pemberdayaan masyarakat, terutama untuk meningkatkan penggunaan obat rasional dan alat kesehatan tepat guna di masyarakat serta pemanfaatan kearifan lokal melalui Gerakan Bugar dengan Jamu dan pemanfaatan Obat Modern Asli Indonesia (OMAI)(Pemerintah Republik Indonesia, 2014).

Indonesia sangat berpeluang mengembangkan industri obat tradisional karena Indonesia masuk sebagai lima besar mega biodiversity dunia. Obat tradisional juga menjadi salah satu fokus pengembangan bahan baku dalam Rencana Aksi Percepatan Pengembangan Industri Farmasi dan Alat Kesehatan. Tantangan

utama adalah memproduksi obat tradisional yang memenuhi standar, baik dari sisi keamanan, mutu dan efikasi. Masih diperlukan peningkatan kapasitas SDM, sarana, prasarana dan infrastruktur untuk meningkatkan kapasitas produksi herbal yang berorientasi ekspor hingga tahun 2024. Sebagian besar dari industri obat - 34 - tradisional terkonsentrasi di Pulau Jawa, sedangkan tanaman obat banyak ditemukan di pulau lain di Indonesia, sehingga perlu didorong pengembangan produksi obat tradisional di seluruh Indonesia. Tantangan yang dihadapi adalah produk ilegal obat tradisional yang marak beredar dan pemanfaatan obat tradisional di pelayanan kesehatan formal (Lestari, Novelia and Suciawati, 2020) (Kemenkes, 2020). (Kemenkes RI, 2020) (Undang-undang RI, 2019)

1.2 Konsep Terapi Komplementer

Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi adalah suatu bentuk pelayanan kesehatan yang menggabungkan pelayanan kesehatan konvensional dengan pelayanan kesehatan tradisional komplementer, baik bersifat sebagai pelengkap maupun pengganti dalam keadaan tertentu. Pelayanan Kesehatan Konvensional adalah suatu sistem pelayanan kesehatan yang dilakukan oleh dokter dan/atau tenaga kesehatan lainnya berupa mengobati gejala dan penyakit dengan menggunakan obat, pembedahan, dan/atau radiasi. Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi dilakukan secara bersama oleh tenaga kesehatan tradisional dan tenaga kesehatan lain untuk pengobatan/perawatan pasien (Pemerintah Republik Indonesia, 2014; Setiyawan, 2017).

Terapi komplementer merupakan terapi yang bersifat melengkapi dan menyempurnakan terapi konvensional, dengan tujuan untuk melengkapi pengobatan medis konvensional, bersifat rasional dan tidak bertentangan dengan hukum kesehatan di Indonesia (Rufaida, Lestari, 2018)

1.3 Konsep Pelayanan Kebidanan

Pelayanan Kebidanan adalah suatu bentuk pelayanan profesional yang merupakan bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan yang diberikan oleh bidan secara mandiri, kolaborasi, dan/atau rujukan. Praktik Kebidanan adalah kegiatan pemberian pelayanan yang dilakukan oleh Bidan dalam bentuk asuhan kebidanan.

Asuhan Kebidanan adalah rangkaian kegiatan yang didasarkan pada proses pengambilan keputusan dan tindakan yang dilakukan oleh Bidan sesuai dengan wewenang dan ruang lingkup praktiknya berdasarkan ilmu dan kiat Kebidanan.

Asuhan Kebidanan Komprehensif adalah asuhan kebidanan yang diberikan kepada klien bayi baru lahir (neonatus), bayi, balita dan anak prasekolah, remaja, masa sebelum hamil, masa kehamilan masa persalinan, masa pasca keguguran, masa nifas, masa antara, masa klimakterium, pelayanan keluarga berencana, pelayanan kesehatan reproduksi dan seksualitas perempuan (Kemenkes RI, 2020).

1.4 Landasan Hukum Terapi Komplementer Dalam Layanan Kesehatan/Kebidanan

Dalam pemberian terapi komplementer dalam layanan Kesehatan/Kebidanan petugas Kesehatan pemberi layanan terapi komplementer melaksanakan layanan dengan mematuhi beberapa aturan yang telah ditetapkan, perubahan beberapa aturan yang selama ini digunakan sebagai dasar hukum terapi komplementer telah dinyatakan tidak digunakan lagi dan untuk regulasi terbaru dapat ditelaah dari peraturan sebagai berikut:

1.4.1 Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 103 Tahun 2014 tentang pelayanan Kesehatan Tradisional

Dalam PP Republik Indonesia No 103 Tahun 2014 Bab I pasal 1 menyatakan bahwa:

1. Pelayanan Kesehatan Tradisional Empiris adalah penerapan kesehatan tradisional yang manfaat dan keamanannya terbukti secara empiris.
2. Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer adalah penerapan kesehatan tradisional yang memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural dalam penjelasannya serta manfaat dan keamanannya terbukti secara ilmiah.

3. Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi adalah suatu bentuk pelayanan kesehatan yang menggabungkan pelayanan kesehatan konvensional dengan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer, baik bersifat sebagai pelengkap atau pengganti.
4. Fasilitas Pelayanan Kesehatan Tradisional adalah Fasilitas Pelayanan Kesehatan yang menyelenggarakan pengobatan/perawatan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer.

Pada Bab III pasal 10 menyatakan:

1. Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer dapat menggunakan satu cara pengobatan/perawatan atau kombinasi cara pengobatan/perawatan dalam satu kesatuan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer
2. Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Tradisional.
3. Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer yang memenuhi kriteria tertentu dapat diintegrasikan pada Fasilitas Pelayanan Kesehatan.
4. Kriteria tertentu sebagaimana dimaksud meliputi:
 - a. mengikuti kaidah-kaidah ilmiah;
 - b. tidak membahayakan kesehatan pasien/klien;
 - c. tetap memperhatikan kepentingan terbaik pasien/klien;
 - d. memiliki potensi promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan meningkatkan kualitas hidup pasien/klien secara fisik, mental, dan sosial; dan
 - e. dilakukan oleh tenaga kesehatan tradisional.

Pada Bab IV pasal 19 menyatakan:

1. Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer diberikan oleh tenaga kesehatan tradisional dalam rangka upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

2. Pemberian Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer sebagaimana dimaksud pada ayat (1) harus sesuai dengan standar profesi, standar pelayanan, dan standar prosedur operasional.
3. Dalam hal tenaga kesehatan tradisional berhalangan praktik dapat digantikan dengan tenaga kesehatan tradisional lain yang memiliki kompetensi dan kewenangan yang sama dan memenuhi persyaratan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.(Pemerintah Republik Indonesia, 2014)

1.4.2 Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2017 Tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi

Dalam Permenkes RI Nomor No. 37 Tahun 2017 Bab II pasal 3 menyatakan bahwa:

1. Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi dilakukan secara bersama oleh tenaga kesehatan tradisional dan tenaga kesehatan lain untuk pengobatan/perawatan pasien.
2. Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) harus diselenggarakan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan.

Pada pasal 4 menyatakan:

1. Tenaga kesehatan tradisional dan tenaga kesehatan lain yang memberikan Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 ayat (1) wajib memiliki SIP sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.
2. Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) harus dilaksanakan berdasarkan standar profesi, standar pelayanan kesehatan, dan standar prosedur operasional.

Pada pasal 5 menyatakan penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 ayat (2) harus:

1. menggunakan pelayanan kesehatan tradisional komplementer yang memenuhi kriteria tertentu
2. terintegrasi paling sedikit dengan satu Pelayanan Kesehatan Konvensional yang ada di Fasilitas Pelayanan Kesehatan
3. aman, bermanfaat, bermutu, dan sesuai dengan standar; dan
4. berfungsi sebagai pelengkap Pelayanan Kesehatan Konvensional (Setiyawan, 2017)

1.4.3 Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2018 tentang penyelenggaraan pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer

Dalam Permenkes RI Nomor No. 15 Tahun 2018 Bab II pasal 4 menyatakan bahwa:

1. Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer harus memenuhi Kriteria:
 - a. dapat dipertanggungjawabkan keamanan dan manfaatnya mengikuti kaidah-kaidah ilmiah bermutu dan digunakan secara rasional dan tidak bertentangan dengan norma agama dan norma yang berlaku di masyarakat;
 - b. Tidak membahayakan kesehatan Klien;
 - c. memperhatikan kepentingan terbaik Klien; dan
 - d. memiliki potensi pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, penyembuhan, pemulihan kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup Klien secara fisik, mental, dan sosial.
2. Tidak bertentangan dengan norma agama sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf (a), berupa tidak memberikan pelayanan dalam bentuk mistik/klenik, dan/atau menggunakan pertolongan makhluk gaib.

3. Tidak bertentangan dengan norma yang berlaku di masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf (a) berupa tidak melanggar nilai-nilai kesusilaan, kesopanan, hukum, dan budaya

Pada Pasal 5 menyatakan:

1. Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer mempunyai ciri khas:
 - a. konsep Pelayanan Kesehatan Tradisional;
 - b. berbasis budaya;
 - c. prosedur penetapan kondisi kesehatan individu (prosedur diagnosis);
 - d. penetapan kondisi kesehatan individu (diagnosis); dan
 - e. tatalaksana perawatan/pengobatan.
2. Konsep Pelayanan Kesehatan Tradisional sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a meliputi:
 - a. adanya gangguan kesehatan individu disebabkan oleh ketidakseimbangan unsur fisik, mental, spiritual, sosial, dan budaya;
 - b. manusia memiliki kemampuan beradaptasi dan penyembuhan diri sendiri (self healing); dan
 - c. penyehatan dilakukan dengan pendekatan holistik (menyeluruh) dan alamiah yang bertujuan untuk menyeimbangkan kembali antara kemampuan adaptasi dengan penyebab gangguan kesehatan.
3. Berbasis budaya sebagaimana yang dimaksud pada ayat (1) butir b) memiliki arti bahwa Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer berasal dari tradisi budaya yang turun temurun dari suatu masyarakat tertentu.
4. Prosedur penetapan kondisi kesehatan individu (prosedur diagnosis) sebagaimana yang dimaksud pada ayat (1) huruf c) memiliki arti bahwa tata cara pemeriksaan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer didasarkan pada kemampuan wawancara, penglihatan, pendengaran, penciuman, dan perabaan serta dapat

dibantu dengan alat dan teknologi yang bekerja sesuai dengan konsep kesehatan tradisional

Pada Pasal 6 menyatakan:

1. Berdasarkan cara Pengobatan/Perawatan, Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer dilakukan dengan menggunakan:
 - a. keterampilan;
 - b. ramuan; atau
 - c. kombinasi dengan memadukan antara keterampilan dan ramuan.
2. Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer yang menggunakan cara keterampilan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a dapat diklasifikasi menjadi:
 - a. teknik manual;
 - b. terapi energi; dan
 - c. terapi olah pikir.
3. Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer yang menggunakan cara ramuan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf b dapat menggunakan Obat Tradisional.
4. Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer yang menggunakan cara kombinasi dengan memadukan antara keterampilan dan ramuan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf c merupakan kombinasi Pelayanan Kesehatan Tradisional yang memiliki kesamaan, keharmonisan, dan kecocokan yang merupakan satu kesatuan sistem keilmuan kesehatan tradisional.

Pasal 7 menyatakan:

1. Teknik manual sebagaimana dimaksud dalam Pasal 6 ayat (2) huruf a merupakan teknik perawatan/pengobatan yang berdasarkan manipulasi dan gerakan dari satu atau beberapa bagian tubuh.
2. Terapi energi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 6 ayat (2) huruf b merupakan teknik perawatan/pengobatan dengan menggunakan medan energi baik dari luar maupun dari dalam tubuh itu sendiri.

3. Terapi olah pikir sebagaimana dimaksud dalam Pasal 6 ayat (2) huruf c merupakan teknik perawatan/pengobatan yang bertujuan memanfaatkan kemampuan pikiran untuk memperbaiki fungsi tubuh.

Pada pasal 8 disebutkan bahwa berdasarkan kualifikasi pendidikannya, Tenaga Kesehatan Tradisional terdiri atas:

1. Tenaga Kesehatan Tradisional profesi; dan
2. Tenaga Kesehatan Tradisional vokasi.(Kemenkes, 2018)

1.5 Jenis- Jenis Terapi Komplementer

World Health Organisation mendefinisikan "Complementary and Alternative Medicine" (CAM) sebagai "rangkaian luas praktik perawatan kesehatan yang bukan bagian dari tradisi negara itu sendiri dan tidak terintegrasi ke dalam sistem perawatan kesehatan yang dominan". Terapi komplementer biasanya digunakan dalam kombinasi dengan pengobatan saat ini, dan pengobatan alternatif digunakan sebagai pengganti pengobatan saat ini. Jenis Terapi Alternative dan Komplementer yang umum digunakan termasuk akupunktur, aromaterapi, obat-obatan herbal dan homeopati, meditasi, terapi gerakan, manipulasi kiropraktik dan osteopati, dan sebagainya. Sekilas tentang penelitian terbaru di seluruh dunia menunjukkan bahwa di negara berkembang 5-74,8% orang menggunakan metode terapi ini terutama untuk penyakit kronis (Abadzadeh Kalahroudi, 2014)(Mollart et al., 2018)

Menurut Kramlich (Debra Kramlich, 2015), terapi komplementer di bagi menjadi 2 yaitu invasif dan non invasive:

1. Terapi komplementer secara invasif yaitu terapi yang menggunakan akupunktur dan cupping (bekam basah) yang menggunakan jarum dalam pengobatannya.
2. Terapi komplementer non-invasif yaitu: a). Terapi energi (seperti reiki, chikung, tai chi, prana dan terapi suara; b). Terapi biologis seperti herbal, terapi nutrisi, terapi food combining, terapi jus, terapi urin, hidroterapi colon; dan c). Terapi sentuhan modalitas; akupresure, pijat bayi, refleksi, reiki, rolfing dan terapi lainnya.

Menurut *National Center for Complementary Alternative Medicine (NCCAM)* membuat klasifikasi dari berbagai terapi dan sistem pelayanan dalam lima kategori yaitu:

1. Mind-body therapy

Mind-body therapy yaitu memberikan intervensi dengan berbagai teknik untuk memfasilitasi kapasitas berpikir yang memengaruhi gejala fisik dan fungsi tubuh misal yoga, imagery, terapi musik, berdoa, journaling, biofeedback, humor, tai chi, dan terapi seni.

2. Alternatif sistem pelayanan

Alternatif sistem pelayanan adalah sistem pelayanan kesehatan yang mengembangkan pendekatan pelayanan biomedis berbeda dari barat misal pengobatan tradisional cina, ayurvedia, pengobatan asli amerika, cundarismo, homeopathy, naturopathy.

3. Terapi biologis

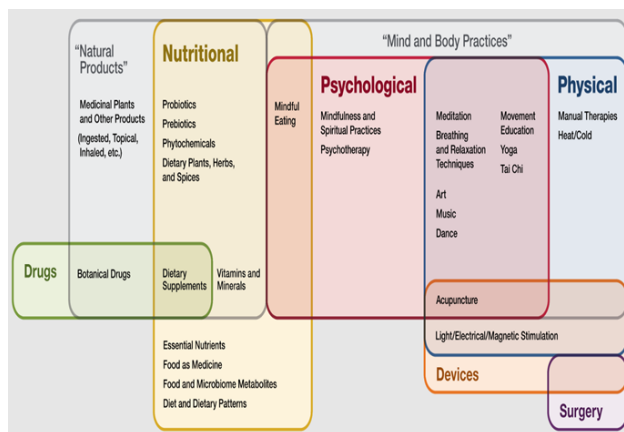
Terapi biologis yaitu natural dan praktik biologis dan hasil-hasilnya misal herbal, makanan.

4. Terapi manipulatif dan sistem tubuh.

Terapi ini di dasari oleh manipulasi dan pergerakan tubuh misal pengobatan kiropraksi, macam pijat, rolfing, terapi cahaya dan warna, serta hidroterapi

5. Terapi energi.

Terapi energi adalah terapi yang fokus berasal dari energi dalam tubuh (biofields) atau mendatangkan energi dari luar tubuh misal terapeetik sentuhan, reiki, external qi gong, dan magnet. Klasifikasi kelima jenis ini biasanya dijadikan satu kategori berupa kombinasi antara biofield dan bioelektro magnetik (Wong and Nahin, 2003)



Gambar 1.1: Complementary Health Approaches That Fall Within The Categories: Psychological, Physical, And Nutritional (National Center for Complementary and Integrative Health, 2015)

1.6 Penerapan Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan

Paradigma pelayanan kesehatan termasuk pelayanan kebidanan tengah mengalami pergeseran, perkembangan yang jelas terlihat adalah terjadinya kombinasi pelayanan kebidanan yang sifatnya konvensional dan komplementer, Praktek kebidanan komplementer telah menjadi bagian penting dari praktek kebidanan yang ada saat sekarang ini. Kondisi ini menjadi fenomena tersendiri untuk dilakukan pengamatan dan penelitian lebih lanjut (Tiran, 2018).

Saat ini, di seluruh dunia, bidan lebih banyak menggunakan terapi komplementer dalam profesi mereka daripada praktisi medis lainnya. Tinjauan literatur memperkirakan bahwa antara 65% - 100% bidan telah menggunakan satu atau lebih terapi komplementer. Jenis CAM umum yang direkomendasikan oleh bidan adalah: terapi pijat, obat herbal, teknik relaksasi, suplemen gizi, terapi aroma, homeopati dan akupunktur. Namun, satu survei di Iran menemukan bahwa metode CAM diresepkan oleh 37,3% dokter

kandungan dengan metode yang paling umum adalah akupresur, pijat, dan terapi herbal.(Mollart et al., 2018)

Karena bidan adalah penyedia perawatan bagi wanita selama masa pubertas dan reproduksi, terutama pada masa kehamilan dan juga selama masa menopause dan pasca-menopause, penggunaan terapi komplementer dan alternatif memberikan kesempatan kepada bidan untuk memberikan perawatan holistik dan memungkinkan mereka untuk menanggapi kebutuhan masyarakat dan perempuan. Oleh karena itu, semua bidan yang tertarik untuk/atau mempraktikkan CAM untuk klien mereka harus diberdayakan dalam bidang ini melalui partisipasi dalam program pendidikan untuk memperoleh keterampilan yang diperlukan. Dalam program pelatihan pertengahan istri, terapi CAM berbasis bukti harus disertakan. Bidan tidak hanya perlu mengetahui kekuatan dan keterbatasan metode CAM, tetapi mereka juga harus dapat berbicara dengan wanita tentang keefektifan dan kemungkinan risiko dari prosedur ini. Mengingat meluasnya penggunaan CAM di bidang kebidanan, organisasi medis perlu menyiapkan pedoman yang relevan untuk menggunakan obat-obatan ini dalam praktik kebidanan, terutama untuk asuhan maternitas. Tampaknya penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi prevalensi, keamanan, khasiat dan manfaat ekonomi dari metode ini diperlukan(Aveni et al., 2017; Rankin-Box, 1997).

Terapi komplementer dan pengobatan alami tidak boleh dipandang sebagai pengganti pemantauan dan perawatan yang memadai oleh profesional bersalin yang memenuhi syarat dan harus selalu digunakan bersama dengan perawatan kebidanan atau kebidanan konvensional. Oleh karena itu, sangat penting bagi bidan untuk memiliki pengetahuan dasar dan pemahaman tentang manfaat dan risiko dari terapi dan pengobatan ini sehingga mereka dapat memberikan informasi yang akurat, komprehensif dan aman kepada perempuan (Bccnm and Midwives, 2021; RCM, 2020); (Ernst and Watson, 2012)

Profesional yang berbeda menggunakan strategi yang berbeda untuk membentuk pendapat tentang CM: dokter lebih mengandalkan bukti ilmiah, sementara perawat dan bidan lebih dipengaruhi oleh pengalaman pribadi. Terlepas dari sumber informasi pilihan, sebagian besar responden tidak merasa siap menjawab pertanyaan pasien tentang CM. Meningkatkan peluang pendidikan interprofesional merupakan strategi penting untuk membantu penyedia diberdayakan untuk mendiskusikan CM dengan pasien. Hal ini pada gilirannya akan membantu pasien membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan mereka.(Aveni et al., 2017)

Kebutuhan untuk mengintegrasikan dan memperkuat kurikulum CAM ke dalam pendidikan keperawatan saat ini diidentifikasi. Selain pengetahuan teoritis dan penempatan klinis yang cocok, pelatihan keterampilan dalam pencarian literatur dan praktik berbasis bukti disarankan untuk dimasukkan dalam desain kurikulum. Mode pembelajaran pengalaman sangat disarankan untuk memberikan modalitas CAM tertentu. Selain itu, instrumentasi standar untuk menentukan KAP NS terhadap CAM harus dirancang dan diperiksa untuk digunakan dalam pengaturan budaya yang berbeda (Zhao et al., 2022; Fewell and Mackrodt, 2005).

Penelitian di Australia menunjukkan bahwa penggunaan Pengobatan Komplementer dan Alternatif tersebar luas dalam praktik kebidanan. Indikasi umum untuk digunakan meliputi; induksi dan augmentasi persalinan, mual dan muntah, relaksasi, nyeri punggung, anemia, malpresentasi, ketidaknyamanan perineum, depresi pasca melahirkan dan masalah laktasi. Terapi yang paling banyak direkomendasikan oleh bidan adalah terapi pijat, obat herbal, teknik relaksasi, suplemen gizi, aromaterapi, homeopati dan akupunktur. Bidan mendukung penggunaan Pengobatan Komplemen dan Alternatif karena mereka percaya hal itu sesuai secara filosofis; itu memberikan alternatif yang aman untuk intervensi medis; itu mendukung otonomi perempuan, dan; menggabungkan Pengobatan Pelengkap dan Alternatif dapat meningkatkan otonomi profesional mereka sendiri. Dengan pendidikan dan dukungan yang tepat, bidan berada dalam posisi yang sangat baik untuk melibatkan perempuan dalam dialog terbuka dan meningkatkan kesadaran akan manfaat dan risiko praktik CAM. Jalan ke depan untuk profesi kebidanan adalah fokus pada tata kelola mandiri, pendidikan dan pedoman klinis yang fleksibel (Hall, McKenna and Griffiths, 2013; Levett et al., 2016; Mollart et al., 2018; Dehghan et al., 2022)

Di Indonesia terapi komplementer dalam layanan kebidanan berupa: layanan Pijat pada bayi sehat, Memfasilitasi senam hamil, Tehnik mengurangi nyeri secara non farmakologi dalam persalinan dan kelahiran, dan pijat Oksitosin (Kemenkes RI, 2020). Kepastian hukum tentang terapi komplementer tersebut menjadi peluang bagi bidan untuk mengembangkan profesionalisme dalam pelaksanaan praktik kebidanan secara lebih komprehensif, yang tentunya dengan mengedepankan ilmu kebidanan. Hal tersebut dapat menambah nilai jual praktik kebidanan dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat. Pengembangan praktik kebidanan melalui pelayanan kebidanan komplementer dapat dilakukan dalam berbagai bentuk antara lain: post natal treatment, pijat

bayi, akupresur, masase. Pelayanan kebidanan komplementer dimaknai bidan sebagai salah satu cara meningkatkan daya saing pasar, nilai tambah dan merupakan unggulan karena menyediakan pelayanan yang inovatif dan sesuai dengan harapan dari pengguna jasa layanan kebidanan (Kostania et al., 2015) (Denise Tiran, 2018)

Diperlukan kegiatan ilmiah baik seminar ataupun pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan dalam kebidanan komplementer agar siap memberikan pelayanan kebidanan komplementer (Jumiatun and Nani, 2020) (Filej et al., 2018).

Bab 2

Akupresur Pelayanan Kebidanan Komplementer

2.1 Pendahuluan

Pelayanan kebidanan merupakan bagian dari sistem pelayanan kesehatan yang diberikan oleh bidan dalam lingkup kesehatan ibu dan anak yang telah terdaftar, dapat dilakukan secara mandiri, kolaborasi dan rujukan kepada ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, bayi baru lahir, bayi dan anak, serta wanita usia reproduksi dan usia lanjut (Kepmenkes RI, No. 369/MENKES/SK/I II /2007). Pelayanan kebidanan saat ini mengalami pergeseran dan dinamika. Diantara pergeseran tersebut back to nature, yaitu Kembali menerapkan terapi komplementer dalam aplikasi pelayanan kebidanan. Penyelenggaraan pengobatan komplementer secara umum telah diatur dalam Keputusan Menteri Kesehatan No.1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang pengobatan komplementer-alternatif. Pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian dari penerapan pengobatan komplementer dan alternatif dalam tatanan pelayanan kebidanan. No.1109/Menkes/Per/IX/2007 Bagi banyak bidan dan wanita, pelayanan kebidanan komplementer adalah pilihan untuk mengurangi intervensi medis saat hamil dan melahirkan, dan berdasarkan pengalaman hal tersebut cukup membantu. Namun, sebagian besar terapi ini tidak dianggap bermakna dalam pengobatan konvensional. Hal ini disebabkan oleh

kelangkaan dalam hal bukti klinis dan informasi yang diterbitkan sehubungan dengan efektivitas pelayanan kebidanan komplementer pada kehamilan, persalinan dan nifas. Meskipun demikian, seperti yang telah disebutkan dalam paragraf pertama bahwa telah terjadi peningkatan tajam dalam jumlah dan berbagai informasi mengenai terapi komplementer dalam kebidanan selama satu dekade terakhir.

2.2 Akupresur

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure* yang berarti jarum dan menekan. Akupresur adalah teknik memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan penekanan dan pemijatan tanpa menggunakan jarum, namun menggunakan ujung jari, siku, atau menggunakan alat bantu yang tumpul, serta tidak melukai permukaan tubuh. Dasar teori akupresur berasal dari pengobatan cina tradisional. Konsep penting akupresur bahwa kesehatan bergantung pada keseimbangan antara energi yang berlawanan sehingga nyeri diakibatkan oleh ketidakseimbangan energi. Prinsip kerja akupresur adalah aliran energi vital di tubuh yang dikenal dengan nama *chi* atau *qi* (Cina) dan *ki* (Jepang). Aliran energi sangat memengaruhi kesehatan jika aliran terhambat seseorang akan nyeri apabila aliran baik seseorang akan sehat. (Sukanta, 2008), (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2015)

Sejarah pengobatan akupresur sudah dikenal di Cina sejak 2000 tahun yang lalu. Teknik pengobatan dengan cara akupresur ini didasari dengan falsafah taoisme, yaitu segala sesuatu yang berada di alam semesta termasuk manusia terdiri atas dua unsur, yaitu yin dan yang. Ketika kondisi seseorang sehat antara kedua unsur tersebut dalam keadaan seimbang jika terjadi ketidakseimbangan antara unsur yin dan yang dalam tubuh seseorang maka kesehatannya terganggu. Tujuan menyeimbangkan kedua unsur tersebut dapat dilakukan akupresur. (Sukanta, 2008)

Perkembangan akupresur di Indonesia dimulai sejak kedatangan imigran Cina ke Indonesia. Pada tahun 1963 Departemen Kesehatan Indonesia atas intruksi menteri kesehatan Prof. Dr. Satrio membentuk tim riset ilmu pengobatan Tradisional Timur termasuk akupresur serta akupunktur dan sejak saat itu praktik tindakan ini secara resmi dilakukan di Rumah Nyeri Cipto Mangun Kusumo Jakarta. Akupunktur dan akupresur semakin diakui keberadaannya sebagai salah satu bentuk layanan kesehatan di Indonesia dengan

diterbitkannya Permenkes yang mengatur pelayanan akupunktur dan pengobatan tradisional lain serta pengaturan tentang proses perijinan sesuai dengan Kepmenkes RI No.1076/Menkes/SK/VII/2003 tanggal 24 Juli 2003. Saat ini pengobatan akupresur telah banyak dikembangkan untuk berbagai upaya pemulihan, peningkatan kesehatan, dan pengobatan penyakit (Hartono, 2012).

2.2.1 Manfaat Akupresur

Terapi akupresur memiliki beberapa kelebihan dan keunggulan dibanding dengan teknik atau metode pengobatan lain. Beberapa keunggulan akupresur sebagai berikut (Fengge, 2012):

1. Mudah

Akupresur dapat dilakukan untuk diri sendiri dan keluarga. Teknik pengobatan ini menggunakan jari tangan, ibu jari, siku, kepalan tangan, ataupun dengan alat bantu seperti stik dari kayu. Akupresur dapat dilakukan di mana dan kapanpun apabila diperlukan;

2. Murah

Penyembuhan secara alternatif dirasa cukup murah biayanya dibanding dengan biaya berobat ke dokter. Jika penyakit yang diderita adalah penyakit yang membutuhkan penanganan medis secara khusus seperti penyakit kanker. Pengobatan melalui akupresur menjadi salah satu pilihan bagi masyarakat karena selain teruji manfaatnya, biaya terapi akupresur lebih murah jika dibanding dengan biaya kedokteran konvensional;

3. Aman

Akupresur tidak memiliki efek samping karena akupresur hanya menggunakan jari-jari atau alat tertentu. Akupresur dilakukan tanpa melukai permukaan tubuh dan lebih berupaya mengobati gejala atau akibat dari suatu penyakit, namun pengobatan akupresur lebih berfokus pada penyebab dari permasalahan kesehatan.

Pada tahun 1979 World Health Organization (WHO) telah menerbitkan daftar penyakit yang dapat diobati dengan akupresur. Akupresur bermanfaat untuk mengurangi dan mengobati berbagai jenis penyakit, nyeri, serta dapat mengurangi ketegangan ataupun

kelelahan melalui perangsangan terhadap titik-titik saraf yang ada di tubuh manusia. Penyakit yang dapat diobati dengan akupresur antara lain diabetes melitus, vertigo, migren, jantung berdebar, demam, insomia (susah tidur), nyeri kepala, batuk, mual muntah, dismenore, kejang, masuk angin, mimisan, batuk darah, nyeri persalinan, dan jerawat. Akupresur dapat digunakan sebagai terapi pada masalah-masalah kesehatan seperti leher kaku, kejang, sembelit, insomnia, nyeri kepala, asma, tekanan darah tinggi, depresi, keputihan, nyeri gigi, kencing manis, mimisan, sariawan, perut kembung, dan dapat juga dilakukan sebagai terapi untuk berhenti merokok.(Fengge, 2012),(Sukanta, 2008)

2.2.2 Teori Dasar Akupresur

1. Teori Yin dan Yang

Akupresur sebagai seni dan ilmu penyembuhan berlandaskan pada teori keseimbangan yang berasal dari ajaran taoisme. Taoisme menyimpulkan bahwa semua isi alam raya dan sifat-sifatnya dikelompokkan ke dalam dua kelompok yang disebut kelompok “yin atau air” dan “yang atau api”. Seseorang dikatakan nyeri apabila antara yin dan yang di dalam tubuh tidak seimbang. Hubungan kedua unsur ini bersifat saling berlawanan, saling mengendalikan, saling memengaruhi, tetapi membentuk satu kesatuan yang dinamis. Hukum keseimbangan inilah menjadi dasar dalam menganalisis penyebab suatu penyakit, cara penyembuhan, atau pemberian terapi pada pengobatan tradisional, khususnya pada terapi akupresur.(Fengge, 2012),(Hartono, 2012)

2. Teori Pergerakan Lima Unsur

Kategori lima unsur alam mencakup tanah, air, kayu, api, dan logam. Kelima unsur ini membentuk sebuah keseimbangan dinamis yang tertib dan teratur serta saling berkaitan dan memiliki hubungan yang erat satu dengan yang lain. Dalam mendiagnosis suatu penyakit harus berlandaskan pada lima unsur maka dapat terlihat kelainan organ

yang lain sebagai akibat hubungan terikatnya satu organ tubuh dengan organ tubuh yang lain.(Fengge, 2012)

Teori di atas menganalogikan bahwa lima unsur itu adalah gambar dari organ-organ tubuh yang saling berhubungan dan perlu ada keseimbangan. Api mewakili jantung dan usus kecil bersifat panas, membumbung ke atas dapat menguapkan atau mengeringkan air. Kayu mewakili hati dan kantung empedu bersifat tumbuh dan berkembang, lemah lembut, bergoyang jika ditiup air, dan dapat terbakar sehingga menimbulkan api. Air mewakili ginjal dan kandung kemih bersifat dingin, lembab, serta menurun ke bawah. Tanah mewakili limpa dan lambung bersifat menumbuhkan, mudah berubah, dan dapat membendung air. Logam mewakili paru-paru dan usus besar bersifat bersih, keras tetapi luwes, serta mengeluarkan suara nyaring. Perubahan yang terjadi dari keseimbangan itu dijadikan arah dalam menentukan masalah kesehatan dan terapi yang diberikan.(Hartono, 2012)

2.2.3 Komponen Dasar Akupresur

1. Ci Sie (energi vital)

Ci diartikan sebagai zat atau sari-sari makanan dan Sie adalah darah. Keduanya sering disebut dengan energi vital, yaitu energi vital bawaan dan energi vital yang didapat. Energi vital bawaan berasal dari orangtua seperti sifat, bakat, rupa, kesehatan fisik, dan mental yang sering muncul pada anaknya. Energi vital yang didapat berasal dari sari makanan yang diperoleh sejak dari kandungan ibu maupun yang diperoleh sendiri sesudah lahir.

Sehat dan nyeri seseorang sangat bergantung pada kuantitas dan kualitas energi kehidupan atau energi vital, serta keadaan lingkungan yang memengaruhinya. Baik buruk fungsi organ-organ tubuh salah satunya ditentukan oleh kualitas dan kuantitas energi kehidupan (Fengge, 2012).

2. Sistem Meridian

Sistem meridian adalah saluran energi vital yang melintasi seluruh bagian tubuh seperti jaring laba-laba yang membujur dan melintang untuk menghubungkan seluruh bagian tubuh. Meridian adalah saluran yang membawa energi tubuh. Meridian merupakan bagian dari sistem saraf, pembuluh darah, dan saluran limpa. Meridian terdiri atas \pm 360 titik. Titik-titik tersebut menyeimbangkan energi tubuh yang menyebabkan organ tubuh dapat berfungsi dengan optimal (Fengge, 2012; Hartono, 2012)

a. Penggolongan

Meridian digolongkan menjadi jalur yang membujur dan melintang. Jalur yang membujur terdiri atas meridian umum, meridian cabang, dan meridian istimewa, sedangkan jalur yang melintang terdiri atas luo dan salurannya.

Meridian umum digolongkan berdasar atas yin yang, organ tubuh dan kaki tangan yang jumlahnya ada 12.

- Yin bersifat pasif, meridian yin dalam tubuh manusia letaknya di sisi depan. Yang bersifat aktif, meridian yang dalam tubuh manusia letaknya di sisi belakang.
- Organ tubuh menurut ilmu akupunktur terdiri atas enam organ zang (organ padat) yang bersifat yin yaitu paru, jantung, selaput jantung, limpa, ginjal, dan hati. Enam organ fu (organ berongga) bersifat yang, yaitu usus besar, usus kecil, tri pemanas, lambung, kandung kemih, dan kandung empedu. Selanjutnya, meridian umum yang berhubungan dengan organ tertentu dalam tubuh diberi nama sesuai dengan nama organ tersebut.
- Jalur meridian umum melewati anggota gerak tangan dan kaki. Selanjutnya, meridian yang melewati tangan disebut meridian tangan yang terdiri atas yin tangan dan yang tangan, demikian juga meridian yang melewati kaki disebut meridian kaki yang terdiri atas yin kaki dan yang kaki.

Meridian istimewa merupakan bagian penting dari sistem meridian yang jumlahnya ada 8, meridian ini tidak berhubungan dengan organ tubuh. Fungsi meridian istimewa adalah sebagai regulator dan reservoir dari energi vital (qi) meridian umum.

Luo merupakan jalur meridian yang melintang dan berasal dari meridian umum, berfungsi untuk mempererat hubungan antar- meridian.

b. Penamaan

Meridian umum diberi nama berdasar atas singkatan dari nama organ maupun meridian istimewa (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

- Lung (LU): paru.
- Large intestine (LI): usus besar.
- Stomach (ST): lambung.
- Spleen (SP): limpa.
- Heart (HT): jantung.
- Small intestine (SI): usus kecil.
- Bladder (BL): kandung kemih.
- Kidney (KI): ginjal.
- Pericardium (PC): selaput jantung.
- San jiao (SJ): tri pemanas.
- Gall bladder (GB): kandung empedu.
- Liver (LR): hati.
- Conception vessel/Ren (CV/ RN): meridian konsepsi.
- Governor vessel/Du (GV/ DU): meridian gubernur.

Meridian berfungsi sebagai tempat mengalirnya energi vital; penghubung antara jaringan tubuh, organ, dan pancaindra; merupakan saluran untuk menyampaikan informasi kelainan fungsi organ ke permukaan tubuh yang dapat diketahui melalui kelainan keadaan titik pijat, pancaindra atau jaringan tubuh lainnya; merupakan saluran masuk dan keluarnya penyebab penyakit; menghubungkan titik-titik akupresur yang satu dengan yang lainnya sehingga

titik tersebut dijadikan tempat pemberian rangsangan atau stimulus untuk proses penyembuhan suatu penyakit (Hartono, 2012).

Sistem meridian terdiri dari 12 meridian umum dan 8 meridian istimewa serta 12 meridian tendon. Meridian umum terdiri atas meridian paru-paru, usus besar, lambung, limpa, jantung, usus kecil, kandung kemih, ginjal, perikardium, tangan, kantong empedu, dan hati. Meridian istimewa terdiri atas; du mai, ren mai, chong, dai, yang-qiao, ying-qiao, yin-wei, dan yang-wei. Meridian tendon memiliki kesamaan dengan meridian umum, hanya arahnya yang berlawanan. Seluruh meridian tendon mengalir dari alat gerak ke arah kepala dan letaknya lebih ke permukaan dibanding dengan meridian umum sehingga setiap meridian tendon tidak berhubungan dengan organ dalam. Kelainan pada meridian tendon ini menyebabkan kelainan pergerakan (Hartono, 2012).

2.2.4 Cara Kerja Akupresur

Pemberian rangsangan pada titik akupunktur dengan teknik penekanan dan pemijatan dapat menstimulasi sel saraf sensorik di sekitar titik akupunktur akan merangsang produksi endorfin lokal dan menutup gerbang nyeri melalui pelepasan serabut besar. Hormon endorfin memberikan efek menenangkan, membangkitkan semangat dalam tubuh, memiliki efek positif pada emosi, relaksasi, dan normalisasi fungsi tubuh. Selain itu, akupresur mencegah kenaikan kadar katekolamin, beta endorfin, ardenocorticotropic hormon (ACTH), dan kortisol.(Fengge, 2012),(Torkhzahrani S, Mahmoudikohani F, Saatchi K, Sefidkar R, Banaei M, 2016).

Aktivitas dalam serat-serat saraf besar dan kecil memengaruhi sensasi nyeri. Impuls nyeri melalui serat-serat yang berdiameter kecil. Serat-serat saraf ini yang menutup gerbang pada impuls melalui serat-serat kecil. Akupresur dilakukan dengan merangsang titik akupunktur (acupoint) pada titik-titik di permukaan kulit yang banyak mengandung serabut saraf sensorik berdiameter besar dan pembuluh darah yang membantu menutup gerbang pada transmisi impuls menimbulkan nyeri sehingga mengurangi atau menghilangkan nyeri.

Mekanisme kerja akupresur dengan cara menstimulus sistem saraf, melancarkan sirkulasi darah, mengaktifkan, dan meningkatkan kerja hormon endorfin. Pemijatan dan penekanan pada titik-titik akupresur akan menstimulasi sel saraf A β di kulit atau sel saraf tipe 1 diotot yang merupakan sel saraf bermielin diameter besar yang membawa pesan rabaan atau sensori.

Torkzhahrani S, Mahmoudikohani F, Saatchi K, Sefidkar R, Banaei M, 2016),(Calik KY, Komurcu N, 2014).

Menstimulasi titik-titik akupresur dapat mengaktifkan reseptor saraf sensorik. Implus tersebut akan diteruskan ke medula spinalis, kemudian misensifalon dengan kompleks pituitary hypothalamus yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat menekan rasa nyeri persalinan. Hormon endorfin ini merupakan hormon penghilang nyeri yang dihasilkan secara alami dari dalam tubuh. Hormon endorfin akan keluar jika seseorang dalam keadaan bahagia dan tenang. Endorfin merupakan zat yang memiliki kerja seperti morfin bahkan 5–6 kali lebih kuat daripada morfin. Hormon endorfin ini mempunyai

2.3 Akupresur dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer

2.3.1 Dismenore

Dismenore pada remaja merupakan permasalahan yang paling sering ditemui. Hal ini dapat dilihat dari prevalensi dismenore di Indonesia pada usia remaja sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Permasalahan yang timbul akibat dismenore adalah terganggunya aktivitas sehari-hari seperti berkerja, sekolah, gangguan dalam motivasi dan konsentrasi belajar, bahkan remaja harus istirahat dirumah dan tidak kesekolah karena keluhan nyeri yang dirasakan.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata intensitas nyeri setelah akupresur selama 3 hari di STIKes Muhammadiyah Palembang terjadi perubahan jika dilihat dari rata-rata intensitas nyeri pre test pada hari ke-1 yaitu 7,19 (Nyeri Berat 0 dan setelah dilakukan post test menjadi 5,96 (nyeri sedang), pada hari ke-2 dilakukan pre test yaitu 4,88 (Nyeri sedang) setelah dilakukan post test menjadi 4,13 (nyeri sedang), pada hari ke-3 di lakukan pre test yaitu 3,19 dan post test 2,06 (nyeri ringan). penelitian ini menunjukkan bahwa terapi akupresur yang dilakukan pada titik Sp 6 (sanyinjiao) dan CV 4 (guanyuan) dapat menurunkan intensitas nyeri (dismenore).

Temuan penelitian lain yang mendukung penelitian tentang pengaruh akupresur terhadap dismenore adalah penelitian yang dilakukan oleh Chen & Chen (2004). Penelitian tersebut dilakukan pada 50 responden yang mengalami dismenore primer dengan melakukan penekanan pada titik SP 6 (sanyinjiao) pada responden yang mengalami menstruasi. Hasil akhir menunjukkan bahwa responden yang diberi terapi akupresur pada titik Sp 6 mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan dibanding dengan kelompok kontrol (Apriani, 2017).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa efektivitas pemberian terapi akupresur pada titik LI 4 terdapat pengurangan dismenorea. Pengurangan dismenore dapat terlihat dalam 1 sampai 2 hari setelah dilakukan terapi akupresur secara teratur (Marbun and Sari, 2022)

2.3.2 Mual Muntah dalam Kehamilan

Mual muntah biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari dan terjadi akibat dari perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan terutama meningkatnya hormon hCG dalam kehamilan. Data di Indonesia 50% sampai 80% ibu hamil mengalami mual muntah dan kira-kira 5% dari ibu hamil membutuhkan penanganan untuk penggantian cairan dan koreksi ketidakseimbangan elektrolit. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur perikardium 6 berpengaruh terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai $p < 0,000$. Pada penelitian ini ditemukan hasil penelitian dari 20 responden rata-rata skor PUQE sebelum intervensi adalah 7,30 dan setelah dilakukan akupresur P6 terjadi penurunan skor PUQE pada responden yaitu rata-rata 5,45.

Akupresur pada titik P6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari daerah distal pergelangan tangan atau dua tendon selama 2 menit. Hasil penelitian lain menunjukkan wanita hamil trimester I yang mengalami muntah mual setelah diberikan akupresur mengalami penurunan mual muntah. Rata – rata mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan akupresur adalah 5 orang dengan mual muntah sedang, dan sebagian mual muntah ringan adalah 10 orang dan rata – rata mual muntah pada ibu hamil trimester I setelah diberikan akupresur adalah 12 orang mengakui tidak mual muntah dan 3 orang mengalami mual muntah ringan. Ada pengaruh pemberian akupresur pada Nei Guan (P6) terhadap pengurangan muntah mual pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sananwetan Kota Blitar (Wiwi dkk, 2020)

2.3.3 Nyeri dan Durasi Persalinan

Berbagai cara dilakukan agar ibu bersalin merasa nyaman. Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan 70% sampai 80% parturien mengharapkan persalinan berlangsung tanpa rasa nyeri. Saat ini di negara berkembang 20% hingga 50% persalinan di rumah sakit dilakukan dengan sectio caesaria (SC). Angka SC yang tinggi disebabkan oleh parturien lebih memilih operasi dengan salah satu alasan menghindari rasa sakit persalinan. Di Brazil angka ini mencapai lebih dari 50% dari angka kelahiran di suatu rumah sakit yang merupakan persentase tertinggi di seluruh dunia. (Karlinah N, Serudji J, Syarif I, 2015)

Titik penekanan yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri persalinan adalah pada titik SP6 dan LI4. Titik SP6 merupakan titik limpa nomor 6 terletak 4 jari di atas mata kaki dalam (malleolus internus) dan LI4 merupakan titik usus besar terletak antara tulang metakarpal pertama dan kedua (antara ibu jari dan jari telunjuk) pada bagian distal lipatan kedua tangan. (Yuliatun, 2008), (Calik KY, Komurcu N, 2014)

Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan akupresur kombinasi titik BL32 (Ciliao) dan titik LI4 (Hegu) pada kelompok pertama dan setelah diberikan akupresure kombinasi titik BL32 (Ciliao) dan titik SP6 (Sanyinjiao) pada kelompok kedua menunjukkan penurunan rata-rata intensitas nyeri persalinan dari intensitas berat menjadi intensitas sedang. Hasil penelitian lain menunjukkan tidak ada perbedaan pengaruh akupresur kombinasi titik BL32 (Ciliao) dan titik LI4 (Hegu) dengan titik BL32 (Ciliao) dan titik SP6 (Sanyinjiao) ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa akupresur kombinasi pada titik-titik tersebut sama-sama efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan. Massage atau penekanan pada titik LI4 (Hegu) dan titik SP6 (Sanyinjiao) dapat digunakan untuk manajemen lama dan intensitas nyeri persalinan sehingga meningkatkan rasanyaman pada ibu. Selain itu akupresur pada titik sanyinjiao efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif, dan dapat dijadikan alternatif tindakan untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan.

Penelitian lain sejalan menunjukkan bahwa akupresur pada titik LI4 dapat meningkatkan kontraksi uterus pada Ibu inpartu kala I fase aktif dan manajemen nyeri persalinan karena dapat menstimulasi pengeluaran hormon oksitosin dan hormon endorfin, merilekskan pikiran serta dapat menghilangkan kecemasan. Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan

Pain Digital Acupressur (PDA) dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan pada 30 menit pertama, kedua dan ketiga selama persalinan tahap laten. Periode paling efektif penggunaan PDA adalah 30 menit pertama, dengan penurunan rata-rata intensitas nyeri sebesar 1,79 dan terdapat perbedaan yang signifikan dengan kelompok kontrol. Penggunaan PDA juga dapat mengurangi lamanya persalinan tahap kedua, lama persalinan pada kelompok intervensi 14,36 menit dan kelompok kontrol 22,50 menit (Mukhoirotin and Mustafida, 2020)

Bab 3

Akupunktur dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer

3.1 Konsep Dasar Akupunktur

Terapi akupunktur termasuk dalam pengobatan kuno namun masih digunakan dan selalu diperbarui sesuai dengan perkembangan waktu. Terapi akupunktur ini berasal dari tradisional Cina yang sudah di praktikkan sejak 5000 tahun yang lalu sampai sekarang. Terapi ini sudah kita kenal dengan istilah TCM (Tradisional Chinese Medicine) atau Pengobatan Tradisional Cina, merupakan sebuah terapi tradisional klasik yang mengaktifasi titik-titik pada jalur meridian di seluruh tubuh untuk menghasilkan kondisi homeostatis dan peningkatan sistem kekebalan tubuh agar bisa mencapai kesembuhan suatu penyakit. Akupunktur memiliki banyak kesamaan dengan terapi akupresur, perbedaannya terletak pada metode pelaksanaannya yaitu akupunktur menggunakan jarum, sedangkan terapi akupresur menggunakan tekanan/jari tangan. Kunci akupunktur terdapat pada titik meridian di daerah integumen tepatnya permukaan tubuh yang diberikan stimulus. Stimulus ini akan memberikan efek pada organ internal tubuh dan akan melakukan eliminasi gangguan-gangguan pada organ-organ tersebut (Sriyono, 2021).

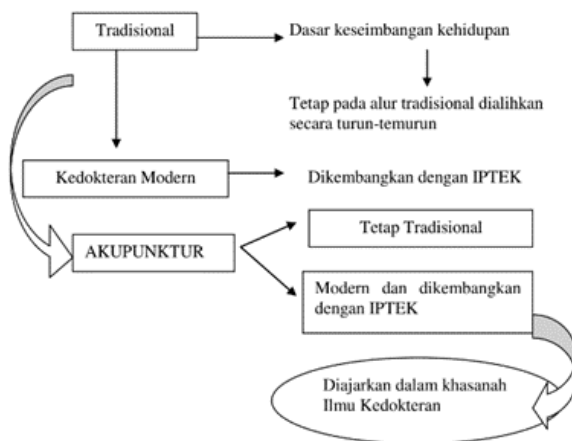
Definisi akupuntur dinyatakan oleh (Sriyono, 2021) bahwa: “Akupuntur adalah bentuk terapi dengan cara menekan atau mengurut titik-titik jalur meridian dengan menggunakan jari atau benda lainnya yang tumpul untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran”. Dari definisi tersebut memaparkan bahwa metode yang digunakan dalam akupuntur adalah dengan cara menekan pada titik-titik jalur meridian dengan menggunakan suatu benda.

Definisi akupuntur yang dijelaskan oleh (Saputra, 2017) bahwa: “Akupuntur adalah cara pengobatan dengan cara menusuk jarum dan secara akupuntur berasal dari kata Acus = jarum dan Puncture = tusuk dan dalam China disebut sebagai Cen Jiu. Akupuntur sebagai pengobatan tertua di China”.

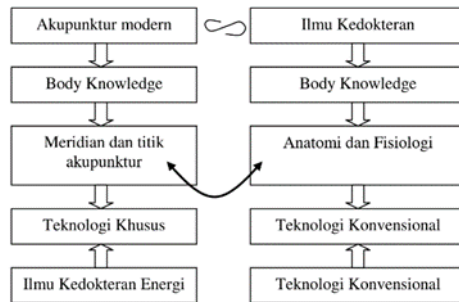
Dari definisi tersebut memaparkan bahwa metode yang digunakan dalam akupuntur adalah dengan cara menusuk dengan jarum.

Manfaat akupuntur menurut (Sriyono, 2021) diantaranya yaitu:

1. Preventif, untuk mencapai kebugaran dan relaksasi
2. Promotif, untuk meningkatkan imunitas tubuh, kecatikan, dll
3. Kuratif, untuk mengobati penyakit degenerative, penyakit non bacterial, bukan luka ataupun cacat
4. Rehabilitatif, untuk pemulihan kondisi tubuh, pemulihan tenaga bergerak, pemulihan gangguan syaraf



Gambar 3.1: Skema Hubungan Akupuntur Dengan Kedokteran Modern (Saputra, 2017)



Gambar 3.2: Skema Perbedaan Akupuntur Dan Kedokteran Modern

3.2 Titik Wajib (Meridian Tubuh)

Meridian adalah jalur lalu lintas energi dalam tubuh. Dan sebagaimana lalu lintas, pada meridian ada jalur/jalan, ada hambatan, ada persimpangan, ada titik awal, ada titik akhir dan sebagainya. Jika jalan energi pada meridian lancar, maka akan tercipta keharmonisan dalam tubuh, dan tubuh kita mampu melawan penyakit, sebaliknya jika terjadi hambatan pada meridian maka akan muncul gangguan kesehatan.

Perbedaan meridian dengan jaringan lain dalam tubuh adalah jaringan darah dan saraf dapat terlihat oleh mata, sedangkan jaringan meridian tidak terlihat walaupun nyata. Dalam ilmu kedokteran modern, rahasia teori jalur energi meridian ini masih belum terungkap karena saat ini belum ada alat yang bisa mendeteksinya, akan tetapi teori ini sudah dibuktikan manfaatnya selama ribuan tahun.

Fenomena teori meridian mungkin sama dengan keberadaan nyawa pada makhluk hidup. Keberadaan nyawa sangat penting bagi kehidupan tapi belum ada yang bisa mengungkap rahasia keberadaannya. Jadi Keberadaan meridian belum dapat dibuktikan secara fisik menurut ilmu kedokteran, walaupun riset telah menunjukkan bagaimana transmisi dari informasi dari chi dapat berhubungan di bagian-bagian internal manusia.

1. Titik akupunktur

Dalam salah satu artikel tentang Akupunktur disebutkan bahwa di dalam jalur meridian mengalir 2 macam arus energi yaitu energi "Yang" (positif, panas) dan energi "Yin" (negatif, dingin). Manusia atau bagian tubuh manusia akan sehat apabila arus energi yang melalui meridian terdapat keseimbangan antara arus energi "Yang" dan arus energi "Yin". Kalau "Yang" dan "Yin" tidak seimbang maka manusia akan terganggu kesehatannya atau sakit.

Kelebihan energi "Yang" akan menimbulkan gangguan atau sakit dengan gejala kelebihan energi misalnya panas, kejang-kejang, rasa nyeri. Kelebihan energi "Yin" atau kekurangan energi "Yang" akan menimbulkan gangguan atau sakit yang ditandai dengan gejala kekurangan energi misalnya dingin, lumpuh, baal/mati rasa/anaesthesia.

Di titik-titik tertentu pada meridian terdapat pusat kontrol yang mengatur arus energi "Yang" dan "Yin" untuk suatu bagian tubuh atau organ tertentu. Titik inilah titik yang dikenal sebagai titik akupunktur.

Apabila terdapat kelebihan energi "Yang" di suatu bagian tubuh atau organ tertentu maka sinse akan menusuk titik akupunktur untuk menghambat aliran energi "Yang" sehingga tercapai keseimbangan antara energi "Yang" dan "Yin".

Apabila terdapat kelebihan energi "Yin" atau dengan kata lain kekurangan energi "Yang" maka sinse akan menusuk titik akupunktur lalu memutar-mutar jarum akupunktur untuk merangsang energi "Yang" sehingga tercapai keseimbangan antara energi "Yang" dan "Yin".

Jadi yang dilakukan pada akupunktur adalah merangsang atau menghambat energi "Yang". Perkembangan selanjutnya dari akupunktur adalah:

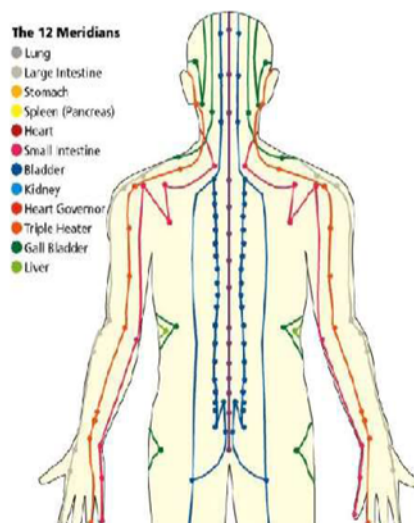
- a. Memasukkan obat melalui jarum dengan menggunakan jarum akupunktur yang berlubang ditengahnya.

- b. Menghubungkan jarum akupunktur dengan arus listrik lemah (arus DC)
 - c. Menekan titik akupunktur dengan jari atau benda tumpul (accupressure)
 - d. Menggunakan teknologi [<http://www.dokterkamu.com/low-level-laser-therapy-lllt> Low Level Laser Therapy (LLLT)] pada konsep Akunktur.
2. Fungsi meridian antara lain:
- a. Penghubung bagian tubuh sebelah atas dan tubuh sebelah bawah
 - b. Penghubung bagian tubuh sebelah kanan dan tubuh sebelah kiri
 - c. Penghubung organ-organ dalam dengan permukaan tubuh
 - d. Penghubung organ-organ dalam dan alat gerak
 - e. Penghubung organ-organ dalam dengan organ-organ dalam lainnya
 - f. Penghubung organ dalam dengan jaringan penunjang tubuh
 - g. Penghubung jaringan penunjang tubuh dengan jaringan penunjang tubuh lainnya.
- Hubungan ini terbentuk menjadi satu kesatuan yang tidak terpisahkan yang beraksi bersamaan terhadap rangsangan yang berperan dalam pertahanan tubuh. Akan tetapi, jika ada penyakit masuk ke dalam meridian, maka meridian bisa menjadi jalur penyakit untuk menyebar dalam tubuh, karena itu kita harus merangsang titik-titik pada meridian untuk mengusir penyakit.
3. Letak Meridian
- Meridian terletak di dalam tubuh, letaknya bervariasi tergantung jalurnya. Jalur meridian ada yang melewati sela-sela tulang, ada yang berada di sela-sela otot, dan karena wujudnya yang tidak nyata ada juga yang menembus atau menyelimuti organ. Sebagian organ ada yang muncul dekat dengan permukaan kulit.
4. Titik Meridian Utama
- Ada 12 meridian utama yang menghubungkan organ tubuh kita
- a. Meridian Paru (di jalurnya ada 11 pasang titik akupunktur)
 - b. Meridian Usus Besar (di jalurnya ada 20 pasang titik akupunktur)

- c. Meridian Lambung (di jalurnya ada 45 pasang titik akupunktur)
- d. Meridian Limpa (di jalurnya ada 21 pasang titik akupunktur)
- e. Meridian Jantung (di jalurnya ada 9 pasang titik akupunktur)
- f. Meridian Usus Kecil (di jalurnya ada 19 pasang titik akupunktur)
- g. Meridian Kandung Kemih (di jalurnya ada 67 pasang titik akupunktur)
- h. Meridian Ginjal (di jalurnya ada 27 pasang titik akupunktur)
- i. Meridian Selaput Jantung (di jalurnya ada 9 pasang titik akupunktur)
- j. Meridian Tri Pemanas (di jalurnya ada 23 pasang titik akupunktur)
- k. Meridian Empedu (di jalurnya ada 44 pasang titik akupunktur)
- l. Meridian Hati (di jalurnya ada 14 pasang titik akupunktur)

Meridian lainnya antara lain:

- a. Meridian Ren (di jalurnya ada 24 titik akupunktur)
- b. Meridian Du (di jalurnya ada 28 titik akupunktur) (Purwanti, 2021)



Gambar 3.3: Titik Wajib (Meridian Tubuh) (Purwanti, 2021)

3.3 Titik Istimewa

Ada delapan titik induk meridian istimewa:

1. CV = LU-7 (Lie Que)
2. GV = SI-3 (Hou Xi)
3. Chong = SP-4 (Gong Sun)
4. Tay = GB-41 (Zu lin qi)
5. Yinjiao = KI-6 (Zhao Hai)
6. Yangjiao = BL-62 (Shen Mai)
7. Yinwei = PC-6 (Nei Guan)
8. Yangwei = SJ-5 (Wai Guan)

Ada 2 pokok yang saling terkait, di mana titik ini berfungsi: Mengaktifkan meridian istimewa Menurut Ode of the Obstructed River Mengaktifkan meridian istimewa (Ginting & Damanik, Pemanfaatan Home Care Dengan Teknik Akupuntur Untuk Mempercepat Proses Penyembuhan Luka Post Partum Pasca Sectio Di Rumah Sakit Mitra Sejati Kota Medan, 2021).

LU-7 (Lie que/CV): Meridian CV berjalan sepanjang garis tengah depan tubuh, berhubungan dengan uterus dan alat kelamin. LU-7 dapat mengobati retensi lohkia dan janin mati, nyeri di alat kelamin dan gangguan BAK.

KI-6 (zhao hai/yinjiao): Daerah meridian yinjiao yaitu bagian dalam kaki, tenggorokan, otak dan inner canthus. KI-6 titik penting mengobati gangguan tenggorokan kronis, berbagai jenis gangguan mata, epilepsi siang, kaku dan kontraksi dari kaki bagian dalam. PC-6 (Nei guan/yinwei): Menurut Classic of Difficulties "saat yinwei diserang penyakit, hasilnya nyeri jantung." Indikasi untuk Yinwei: nyeri dada, rasa penuh dan nyeri di lateral iga. PC-6 merupakan titik yang paling penting untuk mengobati nyeri jantung dan dada.

SP-4 (Gong sun/chong): Menurut Classic of Difficulties: "saat chong diserang penyakit, terjadialiran qi yang berlawanan arah dan abdominal urgency. Abdominal urgency termasuk sensasi perut kram akut, biasanya bergabung disentri. SP-4 juga untuk pemberontakan Qi lambung seperti muntah dan gejala gangguan tiba-tiba. SI-3 (hou xi/GV): Berjalan sepanjang garis tengah tubuh belakang dari coccyx sampai kepala. SI-3 untuk gangguan kepala, leher, tulang belikat, daerah pinggang. GV mengatur semua meridian yang dan semua tubuh bagian luar.

SI-3 memiliki efek kuat dalam menghilangkan demam khususnya malaria, atau patogen angin dingin, angin panas yang menyebabkan panasdingin dan demam. Meridian GV melewati otak dan cocok mengobati epilepsi. BL-32 (shen mai/yangjiao): Melewati daerah lateral tubuh dan kepala, berhubungan dengan meridian GB di GB-20 Fengchi dan masuk ke otak pada DU-16 Fengfu.

BL-62 untuk angin luar dengan leher kaku dan sakit kepala, otak seperti kejang mulut, opisthotonus, mata menatap ke atas, gangguan penyimpangan mulut dan mata, windstroke, hemiplegia, dan epilepsi sertainsomnia.

SJ-5 (Wai guan/yangwei): Berhubungan dengan semua meridian yang, termasuk GV. Waiguan SJ-5 adalah titik penting untuk menghilangkan faktor patogen bagian tubuh luar. Dahi merupakan daerah yang ming ; daerah temporal-> meridian shaoyang; daerah occipital -> daerah taiyang, sementara GV termasuk vertex. SJ-5 untuk sakit kepala temporal, frontal, occipital, dan vertex. GB-41 (Zu lin qi/tay): Meridian tay mengitari daerah pinggang dan mengikat.

Menurut Ode of the Obstructed River, bagian "Delapan metode terapi" mendiskusikan penerapan delapan titik induk meridian istimewa untuk symptom khusus dan area tubuh:

LU-7 Lieque: untuk gangguan kepala, pemberontakan dan rintangan reak dan tenggorokan kering.

KI-6 Zhaohai: untuk angin tenggorokan (bengkak dan nyeri, susah menelan).

PC-6 Neiguan: untuk gangguan dada

SP-4 Gongsun: untuk gangguan nyeri perut di bawah umbilicus.

SI-3 Houxi: untuk gangguan GV dan mania depresi.

BL-62 Shenmai: untuk mengusir dingin dan panas, mengobati sakit kepala karena angin dan ketakutan.

SJ-5 Waiguan: untuk luka karena angin luar bergabung sakit kepala.



Gambar 3.4: Titik Istimewa (Purwanti, 2021)

3.4 Aliran Qi

Qi adalah peredaran bioenergi dalam tubuh, semacam kekuatan psikofisiologi berhubungan erat dengan peredaran darah dan pernafasan. Pada waktu bergerak “anggota badan bergerak dan terkendali oleh qi dan pernafasan”. Sungguhpun semua aliran Wushu memberikan prioritas utama pada latihan mendayagunakan qi dan pernafasan. Menggerakkan chi dan darah, mengatur Yin dan Yang, melemaskan otot dan tulang, bermanfaat bagi sendi-sendi."Pengobatan Cina memandang meridian sebagai suatu jaringan yang menghubungkan interior dan eksterior: organ dalam dengan permukaan tubuh, jaringan dengan jiwa (Shen). Alasan inilah yang mendasari teori akupunktur, titik-titik pada permukaan tubuh akan memberi dampak pada dalam tubuh, karena dampak itu akan mengalir melalui meridian meridian.

Sistem Meridian Zhen Qi fungsinya mirip pipa dalam instalasi air PAM. Saluran/pipa ini tempat mengalirkan energi dari Sumber Energi menuju organ tertentu atau bagian-bagian tertentu di dalam tubuh. Menurut naskah kuno

disebutkan di dalam tubuh terdapat 360 titik akupunktur pada 12 saluran dikendalikan oleh 66 titik-titik utama, di mana 66 titik itu diatur oleh 8 titik pusat. Delapan titik pusat ini dapat dipergunakan untuk menyembuhkan 243 macam gejala penyakit. Pemahaman akan 8 titik pusat ini adalah kunci utama untuk memahami pengobatan Cina. Pada buku Ilmu Akupunktur karangan dr. Tse Ching San dkk mengenai Teori Meridian (Cing Luo), sistem Cing Luo ini terdiri dari: Cing: 12 Meridian Umum, 12 Meridian Cabang dan 8 Meridian Istimewa Luo: 15 Luo, seluruh Luo dan Sun Luo (Cabang Luo) yang tak terhitung banyaknya (Ginting & Damanik, 2019)

3.5 Akupunktur Kebidanan

Arti “Hegu” He, persimpangan jalan; Gu, lembah. Titik ini terletak di antara tulang metakarpal pertama dan kedua, pada lubang seperti sebuah lembah. Hegu merupakan salah satu titik yang termasuk kedalam meridian Yang ming Usus Besar yang mana dimulai dari ujung jari telunjuk sampai diantara pertemuan tulang metakarpal 1 dan 2, ke atas masuk ke dalam lekukan tendon M ekstensor posisi longus dan brevis, Berjalan Terus Sisi Radial Lengan Bawah Sampai Di Lateral Sudut Lipat Siku, Berjalan Lagi Menyusuri Tepi Lateral Lengan Atas Menuju Bahu Lalu Berjalan Ke Belakang Berjumpa Dengan Meridia-Meridian Yang Di Titik Ta Cui (Gv 14) Kembali Lagi Ke Daerah Supraklavikuler Menembus Ke Dalam Berhubungan Dengan Paru-Paru Dan Menembus Diafragma Tiba Pada Usus Besar (Riasma, 2018).

Hegu adalah titik yang sangat umum digunakan, karena memiliki banyak manfaat dan merupakan salah satu titik yang masuk dalam 12 titik Heavenly star karena memiliki banyak manfaat. titik hegu ini berguna untuk setiap kondisi yang berhubungan dengan wajah dan kepala. Ini juga berguna untuk kondisi angin-Panas (flu). Hegu LI 4 dikenal sebagai titik nyeri di tubuh. Di mana saja ada rasa sakit, gunakan LI 4. Hegu mempunyai sifat: mengeluarkan panas luar, mengusir angin, membersihkan chi paru-paru, melancarkan chi usus besar dan lambung. Sebaiknya titik Hegu untuk tusuk jarum tidak digunakan kepada wanita yang sedang hamil jika dalam metode BU (tonifikasi) sedangkan dalam metode Shi (sedasi) Boleh dan diperkenankan. Teknik penggunaan secara praktis pada titik Hegu bisa dilakukan dengan mencubit dengan kuku, memijat, mencubit, menggosok. Kalau menggunakan

jarum akupuntur bisa dimasukkan tegak lurus sedalam 0,5 – 0.8 cun. Cun adalah sekitar 33 mm jadi sekitar 1,6 cm lebih.

Lokasi Titik ini terletak antara 1 dan 2 tulang metakarpal. Hal ini dapat ditemukan dengan mengikuti tiga metode:

1. Buka lalu regangkan ibu jari dan jari telunjuk, lalu meletakkan lipatan transversal dari ibu jari satu tangan di titik tengah margin diperpanjang antara ibu jari dan jari telunjuk yang lain. Tempat yang ujung jempol meluas adalah Hegu (Usus Besar LI4).
2. Lipatan tegak lurus 2.A akan muncul jika ibu jari dan indeks jari diperketat, bersama yang ada proses berotot. Intinya adalah di atas tingkat otot dengan ujung lipatan tegak lurus.
3. Dengan ibu jari jari telunjuk terpisah, titik akan setengah jalan sepanjang garis yang menghubungkan gabungan dari 1 dan 2 tulang metakarpal dan titik tengah margin antara ibu jari dan jari telunjuk.

Penjelasan:Hegu adalah hal yang sangat umum dan berguna. Hal ini berguna untuk setiap kondisi yang berhubungan dengan wajah dan kepala. Ini juga berguna untuk kondisi angin- Panas (flu). Hegu LI 4 dikenal sebagai titik nyeri di tubuh. Di mana saja ada rasa sakit, gunakan LI 4.

Hegu mempunyai sifat: mengeluarkan panas luar, mengusir angin, membersihkan chi paru-paru, melancarkan chi usus besar dan lambung. Sebaiknya titik Hegu untuk tusuk jarum tidak digunakan kepada wanita yang sedang hamil. Teknik penggunaan secara praktis pada titik Hegu bisa dilakukan dengan mencubit dengan kuku, memijat, mencubit, menggosok. Kalau menggunakan jarum akupuntur bias dimasukkan tegak lurus sedalam 0,5 – 0.8 cun. Cun adalah sekitar 33 mm jadi sekitar 1,6 cm lebih (Imtihanul Munjiah, 2015).

Indikasi Untuk Titik Akupunktur Hegu:

1. Sakit Kepala Depan Dan Samping,
2. Sakit Tenggorokan,
3. Mata Merah Bengkak,
4. Mimisan,
5. Sakit Gigi,
6. Bengkak Muka,

7. Lumpuh,
8. Bayi Mencret,
9. Kaki Tangan Kejang,
10. Sakit Panas Tak Keluar Keringat,
11. Haid Tak Datang,
12. Kesulitan Melahirkan,
13. Buang Air Besar Susah.

Berbagai fungsi titik Hegu (LI-4) sebagai berikut:

1. LI-4 juga berpengaruh kuat dan langsung pada wajah, sehingga dalam hal serbuan faktor penyebab penyakit luar, ia digunakan untuk menghilangkan sumbatan hidung, bersin, mata terasa terbakar dan sebagainya.
2. LI-4 mengatur pengeluaran keringat dan qi pertahanan yang terdapat diantara kulit dan otot, sehingga ia dapat digunakan untuk menghentikan sekaligus meningkatkan pengeluaran keringat karena serbuan faktor penyebab penyakit luar angin. Untuk meningkatkan pengeluaran keringat, LI-4 ditonifikasi dan KI-7 Fuliudikeringkan (sedasi). Sedangkan untuk menghentikan pengeluaran keringat dilakukan hal yang sebaliknya, LI-4 disedasi dan KI-7 ditonifikasi.
3. LI-4 juga menstimulasi penyebaran qi Paru-paru, yang menjelaskan aksi (peranan) kuatnya dalam mengeluarkan faktor penyebab penyakit luar dan angin, sehingga ia digunakan untuk gejala-gejala (simptom) dan tanda-tanda seperti hidung tersumbat, bersin, batuk, leher kaku, tidak suka (benci) dingin dan nadi mengambang (yaitu tahap awal dari common cold, influenza, atau penyakit penyakit karena faktor penyebab penyakit luar lainnya). Karena titik ini menstimulasi penyebaran qi Paru-paru, membuatnya bermanfaat untuk menghilangkan gejala-gejala allergic rhinitis.
4. LI-4 memiliki aksi (peranan) sebagai penenang dan antispasmodic yang sangat kuat, sehingga digunakan dalam banyak kondisi yang menyakitkan, baik pada meridian dan juga organ, khususnya pada Lambung, Usus dan Uterus.

5. LI-4 secara luas digunakan sebagai titik distal pada sindrom gangguan nyeri pada tangan atau bahu, karena ia menghilangkan gangguan dari meridian. Karena Hegu memiliki pengaruh langsung yang kuat pada wajah dan mata, telinga, hidung dan mulut, ia seringkali digunakan sebagai titik distal ketika mengobati masalah-masalah pada wajah, termasuk mulut, hidung, telinga dan mata, misalnya allergic rhinitis, conjunctivitis, mouth ulcers (borok mulut), styes, sinusitis, mimisan, sakit gigi, trigeminal neuralgia, facial paralysis, sakit kepala bagian frontal.
6. LI-4 adalah sebuah titik distal yang penting untuk masalah-masalah wajah seperti penyimpangan mata dan mulut yang mengikuti serangan angin, peripheral facial paralysis dan trigeminal neuralgia.
7. LI-4 terkadang dikombinasikan dengan LR-3 Taichong (kombinasi ini disebut the 'Four Gates'), untuk mengeluarkan Angin dalam ataupun luar dari kepala, menghentikan nyeri dan menenangkan pikiran.
8. LI-4 memiliki pengaruh yang kuat pada pikiran dan dapat digunakan untuk menenangkan pikiran dan menghilangkan kecemasan, terutama jika dikombinasikan dengan LR-3 Taichong dan dengan Du-24 Shenting dan GB-13 Benshen. Meskipun jarang digunakan dalam cara ini LI-4 lebih banyak digunakan sebagai titik tonifikasi daripada kegunaan umumnya sebagai titik sedasi. Dikombinasikan dengan titik-titik yang lain, ia dapat menguatkan Qi dan mengkonsolidasikan Faktor Patogen Luar (yaitu memperkuat Qi Pertahanan). Supaya dapat melakukan hal ini, LI-4 dikombinasikan dengan ST-36 Zusanli dan Ren-6 Qihai. Pengobatan ini dapat digunakan untuk allergic rhinitis yang kronis karena defisiensi Qi Paru-paru dan kelemahan lapisan energi luar (yaitu Qi Pertahanan), yang membuat seseorang mudah mendapat serangan Angin yang kronis. Pengobatan ini hanya cocok dilakukan diantara serangan untuk memperkuat Qi dan Faktor Patogen Luar agar memperkuat Qi Pertahanan untuk memukul mundur Angin

9. LI-4 dapat menyeimbangkan menaikinya Yang dan menurunnya Yin. Artinya LI-4 dapat digunakan untuk melemahkan penentangan Qi menaik (seperti menaikinya Qi Lambung, Qi Paru-paru, Qi Hati) atau untuk mengangkat Qi ketika Qi tenggelam (seperti tenggelamnya Qi Limpa). Jadi, pada kasus yang dahulu, ia dapat digunakan untuk melemahkan Qi Lambung dalam nyeri epigastrik, terangkat/naiknya Yang Hati dalam migrain(khususnya dikombinasikan dengan LR-3 Taichong) atau Qi Paru-paru dalam asma. Pada kasus yang belakangan, ia digunakan untuk mengangkat Qi Limpa, khususnya dikombinasikan dengan Ren-6 Qihai. Bagaimanapun, penggunaan terakhir ini tidak umum. Akhirnya LI-4 merupakan titik empiris untuk meningkatkan kelahiran selama proses persalinan, karena itu Li-4 konraindikasi pada kehamilan (Ermanadji, 2019).

Bagi anda yang belum pernah melakukan akupunktur, atau bahkan anda bingung mencari klinik akupunktur yang masih langkah dari tempat anda bertempat tinggal, anda bisa melakukannya dengan cara pemijitan atau biasa disebut akupressure .

Bab 4

Aromaterapi Pelayanan Kebidanan Komplementer

4.1 Pendahuluan

Aromaterapi merupakan salah satu jenis pelayanan terapi komplementer yang tercantum dalam Keputusan Menteri Kesehatan No. 1109/Menkes/Per/IX/2007. Aromaterapi berasal dari kata aroma yang memiliki arti harum atau wangi dan therapy diartikan cara pengobatan, sehingga aromaterapi diartikan suatu cara penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (Argaheni, et al., 2022). Aromaterapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan dari tanaman yang memiliki aroma harum, gurih dan enak yang disebut dengan minyak atsiri. Minyak atsiri atau minyak esensial dapat diserap kedalam tubuh melalui kulit atau indra penciuman. Aromaterapi yang dioleskan di kulit akan diserap melalui sistem integumen kemudian masuk ke dalam sistem peredaran darah dan pada waktu yang bersamaan reseptor bau pada hidung melalui neurotransmitter merangsang bagian otak (amiglada dan hipokampus) yang berfungsi sebagai pengatur emosi dan kenangan sehingga dapat memengaruhi kesehatan fisik, emosional dan mental (Lubis, et al., 2023).

Minyak atsiri atau minyak esensial merupakan minyak yang sudah melewati proses ekstraksi sehingga menjadi sangat terkonsentrasi. Cara penggunaannya juga beragam, bisa dengan cara dihirup secara langsung maupun tidak langsung (menggunakan alat diffuser), dengan cara dioleskan ke kulit melalui pemijatan, lotions, maupun sebagai garam mandi. Beberapa produsen minyak atsiri ada yang menyatakan bahwa minyak atsiri yang diproduksinya aman untuk digunakan secara internal atau ditelan namun penelitian tentang keamanan dari metode ini masih sangat terbatas. Meskipun banyak jenis minyak atsiri yang dinyatakan aman untuk digunakan sesuai petunjuk, tetapi penggunaan aromaterapi minyak atsiri tidak diatur oleh Food and Drug Administration (FDA) (Argaheni, et al., 2022).

Pada abad ke-19, orang Mesir Kuno telah memanfaatkan aromaterapi dengan membakar daun rosmery yang digunakan sebagai pereda nyeri. Dewasa ini, ahli aroma terapi memanfaatkan minyak esensial untuk meningkatkan derajat kesehatan termasuk untuk memperbaiki perasaan, alergi, edema, jerawat, memar dan stres. Minyak esensial yang digunakan dalam aromaterapi disuling dari bunga, akar, kulit kayu, daun, damar kayu, dan kulit lemon atau jeruk (Argaheni, et al., 2022).

Aromaterapi juga dipercaya dapat membantu seseorang merasa rileks karena memiliki wangi yang menenangkan. Selain itu, menggunakan aromaterapi juga bisa memberikan manfaat lainnya seperti membantu meningkatkan mood, dan melancarkan sirkulasi darah (Ekajayanti, Parwati, Astiti, & Lindayani, 2021). Pada saat aromaterapi dihisap, zat aktif yang terdapat di dalamnya akan merangsang hipotalamus (kelenjar hipofise) untuk mengeluarkan hormon endorfin. Endorfin diketahui sebagai zat yang menimbulkan rasa tenang, relaks dan bahagia. Di samping itu, zat aktif berupa linalool dan linalyl acetate yang terdapat dalam lavender berefek sebagai analgesik (Widayani, 2016)

4.2 Aromaterapi dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer

Aromaterapi merupakan salah satu sarana yang dapat dipergunakan dalam pelayanan kebidanan komplementer. Aromaterapi dipercaya dapat membantu seseorang merasa relaks karena memiliki wangi yang menenangkan. Dalam

pelayanan kebidanan, aromaterapi ini dapat digunakan pada masa kehamilan, persalinan dan nifas.

4.4.1 Aromaterapi selama Masa Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja juga merupakan masa pematangan organ reproduksi dan sering disebut pubertas. Pubertas dapat ditandai dengan pertumbuhan tubuh yang cepat, perubahan fungsi genetalia dan adanya menarche (menstruasi pertama) (Fitria, Febrianti, Arifin, Hasanah, & Firdausiyeh, 2021).

Haid atau menstruasi merupakan perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat dari lapisan endometrium uterus yang lepas (Sinaga, 2017). Gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja perempuan antara lain nyeri haid atau dismenorhea. Angka kejadian dismenorhea di seluruh dunia sangat tinggi, rata-rata lebih dari 50% perempuan di dunia mengalami dismenorhea, sedangkan di Indonesia angka kejadian dismenorhea mencapai 54,89%. Berdasarkan hasil studi epidemiologi yang dilakukan oleh Juniar (2015) di Jakarta, menunjukkan bahwa sebanyak 87,5% remaja putri mengalami dismenorea primer (dengan intensitas nyeri ringan sebanyak 20,48%, nyeri sedang 64,76% dan nyeri berat 14,76%) dan sebanyak 43,75% remaja putri menyatakan bahwa dismenorea membatasi aktivitas sehari-hari mereka (Nurbaiti, Priyono, & Putri, 2021).

Dismenorea pada remaja tidak hanya dapat ditangani secara farmakologi, namun juga diperlukan pemberian terapi secara non-farmakologi seperti menggunakan aromaterapi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maharianingsih & Poruwati (2021), pemberian aromaterapi kayu manis terbukti secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami dismenorea. Hal ini disebabkan karena kayu manis mengandung cinnamaldehyde di mana kandungan tersebut memiliki aktivitas sebagai antispasmodik yang dapat meredakan kram perut serta eugenol yang dapat mencegah sintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri dismenorea yang dirasakan oleh remaja (Maharianingsih & Poruwati, 2021).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurbaiti et al., (2021) juga menunjukkan bahwa aroma terapi yang menggunakan minyak esensial bawang merah, minyak zaitun, daun jeruk purut, bunga melati, peppermint, jeruk, bunga

mawar, jintan hitam dan jahe yang diberikan secara inhalasi, masase, dan kompres hangat memberikan perasaan nyaman dan relaksasi sehingga dapat menurunkan nyeri, mengurangi durasi, dan gejala dismenorea primer (Nurbaiti, Priyono, & Putri, 2021).

Febriyanti et al (2021) melakukan penelitian kepada 20 orang remaja untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. Metode dalam penelitian ini adalah dengan meneteskan aromaterapi lemon ke dalam mangkuk kecil berisi air hangat dan kapas, kemudian hirup selama kurang lebih 5 sampai 10 menit. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum pemberian aromaterapi adalah 4.45 dan rata-rata skala nyeri sesudah pemberian aromaterapi menjadi 3.25. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon dapat mengurangi intensitas nyeri menstruasi pada remaja (Febriyanti, Putri, & Yanti, 2021).

4.4.2 Aromaterapi selama Masa Kehamilan

Perubahan hormonal yang terjadi pada saat kehamilan dapat menyebabkan berbagai kendala fisik pada ibu hamil. Ibu hamil sering mengeluhkan kram pada perut, mengalami ruam kulit, nyeri panggul dan lain sebagainya. Salah satu cara untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil adalah dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi dianggap menjadi terapi alami yang aman untuk membantu ibu hamil lebih nyaman. Beberapa minyak esensial diyakini dapat membantu menstabilkan hormon yang bergejolak selama kehamilan, menenangkan, meningkatkan semangat bahkan mengurangi stres yang bisa berefek buruk bagi kehamilan. Namun penggunaan aromaterapi dianjurkan setelah ibu hamil melewati trimester pertama dikarenakan pada masa ini penggunaan aromaterapi dapat menimbulkan efek emmenagoguic (merangsang kontraksi). Pada trimester kedua dan ketiga, aromaterapi aman digunakan dengan catatan ibu tidak punya masalah kontraksi dini (Ekajayanti, Parwati, Astiti, & Lindayani, 2021).

Peningkatan sekresi hormon estrogen selama kehamilan dapat menyebabkan hipersensitif pada indera penciuman. Ibu hamil yang tidak tahan dengan aromaterapi dan wewangian sebaiknya tidak menggunakan aromaterapi selama dilakukan pijat ibu hamil. Aromaterapi bunga mawar dapat menstimulasi terjadinya kontraksi uterus sehingga dihindari pada tindakan ini.

Namun apabila ibu hamil menghendaki, penggunaan aromaterapi dapat meningkatkan kenyamanan (Argaheni, et al., 2022).

Beberapa aromaterapi yang digunakan dalam terapi kehamilan antara lain:

1. Lavender

Lavender bisa dikatakan sebagai aromaterapi terbaik selama kehamilan. Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan berupa sakit kepala dan migrain, menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri.

2. Ylang Ylang

Aromaterapi Ylang Ylang digunakan untuk meningkatkan relaksasi dan menjaga mood. Kecemasan dan ketakutan ibu hamil dapat dikurangi dengan mood yang terjaga.

3. Orange

Aromaterapi orange dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dan mengoptimalkan mood dan mengurangi mood negatif.

4. Eucalyptus

Kayu putih digunakan untuk penanganan pilek dan hidung tersumbat pada kehamilan serta dapat meredakan nyeri.

5. Ginger

Aromaterapi jahe digunakan sejak lama untuk mengurangi ketidaknyamanan pada perut (abdomen). Selain itu aromaterapi ini juga merupakan salah satu terapi komplementer untuk mengurangi mual muntah selama trimester I.

6. Lemon

Lemon merupakan aromaterapi yang secara luas digunakan untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan awal.

7. Chamomile

Aromaterapi digunakan untuk perut kembung dan meningkatkan kualitas tidur.

4.4.3 Aromaterapi selama Masa Persalinan

Nyeri yang ditimbulkan dari proses persalinan normal dapat memicu timbulnya stres dan dapat menyebabkan pelepasan hormon stres yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Kedua hormon tersebut dapat menimbulkan vasokonstriksi pada otot polos dan pembuluh darah yang mengakibatkan terjadinya penurunan kontraksi rahim. Nyeri persalinan dapat diminimalkan dengan terapi non farmakologis seperti penggunaan aromaterapi (Supardi, et al., 2022)

Dewasa ini, penggunaan aromaterapi selama persalinan meningkat. Hal ini tentu harus dilakukan di bawah pengawasan bidan terlatih dalam aromaterapi (lavender, mawar atau kemenyan) selama persalinan. Aromaterapi bermanfaat untuk mengurangi rasa takut, kecemasan dan rasa sakit, mengurangi mual muntah, meningkatkan rasa kesejahteraan ibu bersalin serta untuk meningkatkan kontraksi (Harwijayanti, et al., 2022).

Para ahli aromaterapi menggunakan minyak esensial untuk merangsang dan menyeimbangkan kadar hormon dan mengurangi stres pada ibu dalam masa persalinan sehingga ibu menjadi lebih rileks dan dapat mengurangi rasa cemas dan nyeri persalinan.

Beberapa aromaterapi yang dipercaya dapat menenangkan dan meningkatkan semangat ibu selama proses persalinan antara lain aromaterapi jeruk lemon, jeruk bali, jeruk kalamansi, bunga lavender, chamomile, mawar dan lainnya. Minyak atsiri dari bahan-bahan tersebut dapat digunakan dengan cara di hirup, dioleskan di kulit, diteteskan pada tisu atau alat kompres, dituangkan dalam air untuk berendam dan sebagai minyak untuk massage (Wijayanti, et al., 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender secara inhalasi, pijat, kompres dan berendam dapat mengatasi nyeri pada ibu bersalin. Penggunaan aromaterapi lavender yang paling efektif yaitu dengan cara inhalasi karena aromaterapi yang dihirup akan mengeluarkan zat aktif sehingga dapat merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin. Endorfin merupakan zat yang dapat menimbulkan rasa relaks, tenang dan bahagia. Selain mengurangi rasa nyeri persalinan, aromaterapi lavender juga terbukti dapat mengatasi stres selama persalinan sehingga proses persalinan terasa menyenangkan dan menenangkan (Harwijayanti, et al., 2022).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Salsabila (2020) juga menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada saat persalinan. lavender yang mengandung camphor, terpinen-4-ol, linalool, linalyl acetate, beta-ocimene dan 1, 8-cineole terbukti efektif sebagai Complementary and Alternative Medicine analgesi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan persalinan, baik diaplikasikan secara inhalasi maupun pemijatan (Salsabila, 2020).

Selain aromaterapi lavender, aromaterapi minyak atsiri mawar juga terbukti dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin. Sholehah et al., (2020) melakukan penelitian dengan memberikan aromaterapi minyak atsiri bunga mawar kepada 44 ibu bersalin yang tengah berada pada inpartu fase aktif. Sebelum diberikan aromaterapi, dilakukan pengukuran intensitas nyeri dengan menggunakan Numeric Rating Scale dan Wong Baker Faces Pain Rating Scale Selanjutnya aromaterapi diberikan selama 30 menit setelah itu dilakukan posttest. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa direkomendasikan agar aromaterapi minyak atsiri bunga mawar dapat digunakan sebagai terapi komplementer kepada ibu bersalin kala I fase aktif (Sholehah, Arlym, & Putra, 2020)

4.4.4 Aromaterapi selama Masa Nifas

Masa nifas merupakan masa di mana seorang wanita mengalami berbagai perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis. Ibu nifas yang sulit beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut akan memengaruhi proses adaptasinya menjadi seorang ibu serta kualitas hidup terkait kesehatan ibu nifas. Oleh karena itu, ibu nifas memerlukan bantuan yang tepat agar dapat beradaptasi dengan kehidupan setelah persalinan (Rhomadona, Hidayah, Widayanti, Kusumawati, & Ernawati, 2023).

Beberapa keluhan yang sering dirasakan oleh ibu nifas diantaranya nyeri perut bagian bawah yang diakibatkan oleh proses involusi uterus dan nyeri dan nyeri perineum akibat luka laserasi (Argaheni, et al., 2022). Pada ibu nifas, keadaan nyeri perineum merupakan keadaan yang fisiologis, namun apabila seorang ibu tidak mampu beradaptasi dengan rasa nyeri tersebut, maka dapat mengganggu aktivitas ibu sehari-hari dan dapat berpengaruh pada mobilitas ibu dan akhirnya dapat menyebabkan komplikasi lain seperti infeksi nifas dan perdarahan (Andarwulan, 2021).

Nyeri perineum pada ibu nifas dapat ditangani secara farmakologi dan non farmakologi. Namun penanganan secara farmakologi sering menimbulkan efek samping dan kadang tidak memiliki efek yang diharapkan. Terapi non farmakologi banyak digunakan untuk mengatasi nyeri masa nifas. Terapi non farmakologi ini dianggap tidak memiliki efek samping (Argaheni, et al., 2022).

Aromaterapi digunakan sebagai salah satu alternatif penanganan nyeri secara non farmakologi (Andarwulan, 2021). Beberapa hasil penelitian melaporkan bahwa pemberian aroma terapi lavender dapat mengurangi nyeri perineum pada ibu nifas. Molekul dan partikel lavender saat dihirup akan masuk melalui hidung, kemudian diterima oleh reseptor saraf sebagai signal yang baik dan kemudian diinterpretasikan sebagai bau yang menyenangkan, dan akhirnya sensori bau tersebut masuk serta memengaruhi sistem limbic sebagai pusat emosi seseorang, sehingga saraf dan pembuluh darah perasaan akan semakin rileks dan akhirnya rasa nyeri berkurang (Widayani, 2016).

Selain mengurangi nyeri perineum pada ibu nifas, aromaterapi lavender juga dilaporkan dapat memengaruhi kualitas tidur ibu postpartum (Laura, Misrawati, & Woferst, 2015). Aromaterapi lavender dapat dijadikan alternatif terapi komplementer untuk menurunkan derajat nyeri dan memperbaiki kualitas tidur pada ibu postpartum akan tetapi diperlukan penelitian lebih lanjut.

Selain lavender, penggunaan aromaterapi chamomile juga terbukti berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri ibu yang mengalami luka episiotomi. Efek relaksasi yang ditimbulkan dari aromaterapi chamomile dapat meningkatkan endorphin dan mengurangi rasa nyeri ibu. Penurunan rasa nyeri pada ibu nifas dapat meningkatkan efektivitas masa istirahat pasca salin sehingga ibu diharapkan mampu melewati masa nifas pada hari pertama dan kedua dengan baik tanpa mengalami trauma nyeri luka episiotomi (Putri, Yantina, & Suprihatin, 2018).

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi pada masa nifas dapat mengurangi kelelahan fisik dan mencegah terjadinya depresi post partum. Ibu dapat memilih minyak aromaterapi yang disukai atau meminta saran dari bidan atau tenaga kesehatan lainnya untuk dapat merekomendasikan aromaterapi yang paling tepat untuk kebutuhannya. Penggunaan aromaterapi pada masa nifas dapat digunakan secara bersamaan pada saat pijat/ massage dan digunakan pada saat mandi. Jenis minyak aromaterapi yang direkomendasikan pada ibu nifas adalah dengan menggunakan wangi lavender

dan lemon yang berfungsi untuk memberikan relaksasi dan rasa nyaman serta meningkatkan fungsi saluran pencernaan pada ibu nifas (Lubis, et al., 2023).

4.4.5 Aromaterapi pada Masa Menopause

Seiring dengan bertambahnya usia, seorang wanita akan mengalami masa menopause yang diartikan sebagai masa berakhirnya menstruasi yang menjadi penanda bahwa masa reproduksi seorang wanita telah berhenti. Menurut World Health Organization (WHO), menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen karena ovarium yang sudah tidak aktif. Menopause yang alamiah terjadi setelah wanita tidak mengalami haid secara berturut-turut dalam 12 bulan secara fisiologis. Pada masa tersebut, terjadi proses peralihan menuju tidak produktif secara reproduksi karena pengaruh menurunnya hormon estrogen dan progesteron (Argaheni, et al., 2022).

Gejala menopause biasanya mulai dirasakan sekitar empat tahun sebelum haidnya berakhir dan dapat berlanjut sampai sekitar empat tahun setelahnya. Bagi sebagian besar wanita, ketidaknyamanan pada masa menopause tidak membutuhkan perawatan medis (Argaheni, et al., 2022), tetapi karena keadaan setiap wanita adalah unik sehingga gejala menopause bagi sebagian wanita tetap memerlukan perhatian bahkan bantuan untuk di atasi. Menopause dikaitkan dengan berbagai gejala baik secara fisik maupun psikologis di antaranya berkeringat di malam hari, serangan rasa panas (hot flashes), gangguan suasana hati (mood disorders), gangguan tidur, masalah seksual, penambahan berat badan serta penurunan fungsi kognitif (Johnson, Roberts, & Elkins, 2019). Gejala lain yang juga dikeluhkan oleh wanita menopause adalah kecemasan atau depresi meskipun tidak jarang menopause dilalui wanita tanpa adanya gejala (Argaheni, et al., 2022).

Berbagai gejala yang dirasakan oleh wanita menopause menimbulkan ketidaknyamanan dan ini dapat berlangsung lama hingga bertahun-tahun sehingga akhirnya wanita menopause mencari upaya penanganan agar keluhannya tersebut bisa teratasi. Aromaterapi disebutkan efektif untuk mengatasi gejala menopause bagi wanita.

Kazemzadeh et al (2016) melakukan penelitian pada 100 wanita menopause dengan usia antara 45 sampai 55 tahun di Iran. Sampel diambil secara randomisasi blok dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan yang diintervensi dengan menggunakan aroma lavender yang dihirup dua kali sehari selama 20 menit selama 12 minggu dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor serangan rasa panas pada kelompok perlakuan berkurang secara signifikan jika dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,001$) sehingga disimpulkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi serangan rasa panas atau hot flashes pada wanita menopause. Serangan rasa panas yang dirasakan oleh wanita menopause memang tidak membahayakan, namun dapat menimbulkan stres dan memengaruhi kualitas hidup wanita menopause.

Beberapa pakar percaya bahwa minyak atsiri mengandung phytoestrogen yang dapat membantu keseimbangan hormon dan meredakan gejala perubahan mood serta serangan rasa panas selama menopause.

Berdasarkan beberapa hasil riset, minyak atsiri berikut disarankan untuk dapat membantu mengatasi gejala menopause (Villines, 2020):

1. Pinus (pine oil) dapat mengurangi keropos pada tulang dan mencegah osteoporosis. Kesimpulan ini diperoleh dari pengujian yang dilakukan pada tikus yang tidak mempunyai ovarium.
2. Lavender dapat mengurangi serangan rasa panas (dengan menurunkan tingkat stres), menyembuhkan sakit kepala, meningkatkan rasa rileks dan tidur yang berkualitas.
3. Mawar dapat meningkatkan mood dan mengurangi serangan rasa panas dengan menyeimbangkan hormon.
4. Geranium mempunyai manfaat yang sama dengan minyak mawar termasuk menyeimbangkan hormon, memperbaiki siklus haid pada masa perimenopause dan meningkatkan mood.

Masih belum cukup bukti untuk mendukung aromaterapi sebagai terapi tunggal dalam manajemen gejala menopause tetapi penggunaan aromaterapi sebagai pelengkap intervensi pengobatan komplementer dan alternatif dinyatakan dapat membantu mengurangi gejala menopause. Dengan demikian, penggunaan aromaterapi akan lebih efektif apabila dikombinasikan dengan metode terapi lainnya (Johnson, Roberts, & Elkins, 2019).

Bab 5

Chiropractic Pelayanan Kebidanan Komplementer

5.1 Pendahuluan

Chiropractic merupakan salah satu disiplin ilmu dalam pelayanan kesehatan yang menekankan pada diagnosis, perawatan, dan pencegahan gangguan mekanik pada sistem muskuloskeletal, khususnya tulang belakang, atas hipotesis bahwa gangguan itu akan mengganggu kesehatan umum melalui sistem saraf. Istilah ini umumnya dikategorikan sebagai jenis pengobatan holistik (alternatif), suatu sifat yang ditolak oleh banyak pakar Chiropractic (Redwood D et al., 2008). Meskipun pakar Chiropractic memiliki banyak sifat penyedia perawatan dasar, mereka memiliki lebih banyak sifat bidang medis seperti bidang pergigian dan podiatri. Teknik perawatan Chiropractic utama melibatkan terapi kejiwaan, termasuk pemanipulasian tulang belakang, sendi, dan jaringan lunak. Perawatan ini juga termasuk senaman dan konseling kesehatan dan gaya hidup. Chiropractic tradisional menganggap bahwa subluksasi ruas tulang belakang atau disfungsi sendi tulang belakang akan mengganggu fungsi tubuh dan kecerdasan alamiah, suatu anggapan vitalistik yang mengakibatkan ejekan dari sains dan medis aliran utama (Keating JC Jr et al., 2005).

Beberapa negara seperti Yunani, Cina, dan India telah lama menerapkan perawatan Chiropractic untuk tujuan kesehatan. Pada tahun 1890-an, Daniel David Palmer memperkenalkan kembali perawatan Chiropractic, yang kemudian pengembangan ilmu ini dilanjutkan oleh anaknya, Barlett Joshua Palmer, pada awal abad ke-20. Bidang Chiropractic sudah sering digunakan di Amerika Serikat, Kanada, dan Australia, dan merupakan profesi kesehatan yang ketiga terbesar setelah bidang medis lainnya (Keating JC Jr et al., 2005).

5.2 Chiropractic

Beberapa orang menganggap Chiropractic adalah istilah umum dalam bahasa Inggris. Akan tetapi istilah Chiropractic sebenarnya berasal dari bahasa Yunani yang berasal dari kata *cheiros* (tangan) dan *practicos* (latihan). Secara harfiah, Chiropractic berarti terapi manual. Padahal, Chiropractic sudah dipraktikkan sejak lama, terutama di Mesir kuno (Hartvigsen and French, 2017).

Chiropractic adalah suatu ilmu yang mempelajari pencegahan dan pengobatan penyakit yang berhubungan dengan sistem tulang belakang tanpa menggunakan obat kimia sintetik maupun intervensi bedah lainnya. Pengertian Chiropractic secara khusus adalah terapi yang ditujukan untuk memperbaiki sistem tulang belakang. Chiropractic dapat mengembalikan lintasan dengan mengembalikannya ke posisi semula.

Sesuatu yang ditransfer oleh Chiropractic adalah otot, persendian, dan saraf tulang belakang. Memperbaiki otot dan persendian pada susunan tulang belakang dapat memperbaiki struktur tulang belakang yang tersumbat. Chiropractic adalah praktik medis yang biasa digunakan untuk mengobati gangguan muskuloskeletal dan sistem saraf, serta rasa sakit dan kecacatan yang terkait dengan penyakit. Prinsip utama dari metode pengobatan ini adalah mempertahankan dan menyesuaikan struktur tubuh dan struktur pendukung yang mampu mengatasi penyakit di atas dan mendukung kesehatan secara umum (Hartvigsen and French, 2017).

Elemen utama perawatan Chiropractic adalah tulang belakang. Padahal sendi, otot dan sistem saraf di sekitar tulang belakang juga terlibat dalam proses penyembuhan sakit kepala, nyeri sendi dan berbagai gangguan otot punggung dan saraf (neuromuskuloskeletal) di leher, punggung, lengan dan tengkuk.

5.2.1 Manfaat Chiropractic

Manfaat yang didapat ketika melakukan Chiropractic:

1. Mengobati Nyeri Sendi

Salah satu keuntungan dari Chiropractic adalah pengobatan nyeri sendi tanpa menggunakan obat antiinflamasi. Chiropractic digunakan untuk mengobati nyeri sendi bahkan tanpa operasi.

Manfaat Chiropractic memang diketahui karena teknik yang digunakan dalam Chiropractic dapat menggerakkan beberapa sendi yang sering menjadi penyebab rasa sakit. Ketika posisi tulang dan sendi kembali ke posisi semula nyeri sendi diobati.

2. Menyembuhkan Sakit Leher dan Pinggang

Terapi Chiropractic juga memiliki manfaat bagi yang terkena sakit di leher dan pinggang. Rasa sakit yang terjadi di daerah leher dan pinggang dapat disembuhkan dengan beberapa teknik Chiropractic yang dilakukan oleh ahli Chiropractor.

Jika tidak ada kesalahan, rasa sakit di leher dan pinggang bisa disembuhkan. Namun, perlu berkonsultasi dengan dokter tulang sebelum melakukan perawatan Chiropractic pada bagian yang cukup penting ini.

3. Meredakan Sakit Kepala dan Migrain

Sakit kepala dan migrain adalah contoh masalah medis yang dialami kebanyakan orang. Orang yang tidak ingin minum obat sakit kepala dapat menjalani terapi Chiropractic yang teruji dan bersertifikat.

4. Terapi untuk Penderita Kelainan Tulang

Terapi Chiropractic terutama dilakukan oleh orang-orang dengan kelainan tulang seperti kyphosis. Teknik yang digunakan selama terapi Chiropractic dapat meningkatkan posisi tulang yang memiliki kelainan.

Terlepas dari fakta-fakta positif, dikatakan bahwa tidak mungkin untuk menutup mata Anda jika ada orang dengan kyphosis yang menjadi korban setelah terapi Chiropractic. Karena itu, konsultasikan terlebih dahulu dengan ahli bedah ortopedi Anda dan pilih klinik Chiropractic yang bersertifikat dan aman.

5.2.2 Efek Samping Chiropractic

Meskipun terapi chiropractic memiliki beberapa fakta positif yang sangat bermanfaat, chiropractic memiliki beberapa fakta negatif yang dapat menimbulkan bentuk bahaya dan efek samping. Ada beberapa bahaya dan efek samping pada Chiropractic yang tidak dapat diabaikan.

1. Memungkinkan Adanya Cedera

Terapi Chiropractic dilakukan dengan tangan dan beberapa alat. Ini tidak memisahkan terapi ini dari efek samping dari cedera. Efek samping dari Chiropractic dapat menyebabkan cedera tulang belakang atau leher rahim.

2. Menimbulkan Rasa Nyeri

Chiropractic adalah terapi yang bertujuan untuk meredakan nyeri sendi. Namun, ternyata efek samping dari Chiropractic sebenarnya dapat menyebabkan rasa sakit, terutama pada sendi tulang belakang.

3. Menyebabkan Stroke

Siapa pun yang tidak memiliki stroke harus waspada karena terapi Chiropractic membuka kemungkinan stroke. Dimulai dengan luka yang sobek di arteri, ini bisa menjadi stroke.

Arteri yang robek dapat menyebabkan gumpalan darah. Ada kalanya bekuan darah pecah. Hancurnya gumpalan darah dapat menyebabkan aliran darah ke otak dan akhirnya menjadi stroke.

4. Memicu Pendarahan yang Fatal

Efek samping Chiropractic yang paling berbahaya adalah kematian. Lain halnya dengan kelalaian Chiropractic yang telah terjadi. Bahayanya dapat menyebabkan pendarahan di tempat-tempat vital seperti di kepala.

Pendarahan di kepala bisa mengancam nyawa pasien yang segera membunuhnya. Meski tidak meluas, perlu diingat bahwa Chiropractic memang menjadi penyebab kematian.

Pengobatan Chiropractic sebenarnya aman bagi siapa pun. Terkecuali untuk penderita osteoporosis dengan usia di bawah 6 tahun serta di atas 65 tahun sebaiknya tidak menggunakan metode ini. Kalau kita mulai merasakan sesak nafas, lesu, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, sering mengalami pegal pada

otot serta leher kemungkinan tulang belakang kita sedang mengalami suatu masalah. Berhati-hatilah karena rasa sakit adalah suatu “alarm” bahwa ada sesuatu yang salah terjadi dalam tubuh kita.

Sepintas pengobatan Chiropractic memang hampir mirip dengan tukang pijat. Akan tetapi, Chiropractor dilengkapi dengan sebuah alat yang didesain khusus untuk menekan persendian. Menurut Dr. Anthony K. Dawson, D.C., Chiropractor lulusan Palmer College of Chiropractic, Amerika Serikat, kaum wanita harus lebih berhati-hati dengan tulang belakangnya. Aktivitas seperti proses kelahiran bisa memicu gangguan tulang belakang. Bagi wanita sebaiknya hindari kebiasaan buruk yang memperlakukan punggung terlalu tegang, seperti duduk yang terlalu lama.

5.2.3 Prosedur Chiropractic

Chiropractic merupakan metode penyembuhan dari berbagai keluhan atau gangguan kesehatan melalui media tangan atau menggunakan alat khusus. Metode ini bertujuan menghilangkan sub-luksasion, suatu keadaan ketika ruas-ruas tulang belakang mengalami suatu perubahan. Perubahan ruas-ruas tulang belakang ini yang membuat aliran saraf terganggu dan memicu banyak gangguan kesehatan dalam tubuh manusia.

Prosedur Chiropractic berfokus pada sendi tulang belakang (manipulasi tulang belakang) dengan tangannya atau alat bantu khusus. Tekanan harus dikontrol dengan benar, misalnya dengan cepat, perlahan dan intens tergantung pada kebutuhan pasien.

Manipulasi tulang belakang digunakan untuk mengembalikan mobilitas sendi akibat cedera fisik. Misalnya jatuh, duduk dengan gerakan fisik yang buruk atau berulang-ulang. Pada dasarnya, tujuan perawatan Chiropractic adalah untuk mengendurkan otot-otot dan membuat sendi bergerak. Cara kerja metode Chiropractic melakukan koreksi dengan menekan persendian tulang belakang dan tubuh agar menjadi lurus untuk menghilangkan tekanan pada aliran saraf. Setelah tekanan yang mengganggu itu hilang maka tubuh kembali bekerja untuk menyembuhkan dirinya secara optimal. Pengobatan Chiropractic ini sangat aman dan alami, karena tanpa obat atau bedah dan hanya dengan menggunakan tangan.

Chiropractic adalah metode alternatif atau pengobatan komplementer untuk mengobati berbagai jenis penyakit, seperti nyeri leher dan cedera olahraga. Meskipun telah diajarkan di berbagai universitas dan negara, studi tentang

efektivitas dan keamanan metode ini masih minim. Oleh karena itu, tidak dapat mendukung klaim bahwa tubuh dapat menyembuhkan dirinya sendiri melalui Chiropractic tanpa memerlukan obat atau operasi (Redwood D et al., 2008).

Sebelum menjalani metode ini, Chiropractor akan menanyakan informasi tentang riwayat kesehatan Anda. Chiropractor kemudian juga memeriksa kondisi tubuh Anda untuk menentukan apakah ada postur abnormal. Pemeriksaan fisik ini dapat fokus pada area tertentu, melihat Anda berjalan atau bahkan menggunakan bantuan sinar-X.

5.2.4 Indikasi/Kontraindikasi Chiropractic

Chiropractor selalu menyembuhkan penyakit langsung dari tulang belakang sebagai sumbernya. Ada sejumlah tanda yang menunjukkan kesehatan tulang belakang perlu diwaspadai, diantaranya: sesak napas, tumit sepatu cepat aus dan tidak rata, sering lesu dan mudah lelah, sulit konsentrasi, mudah terserang penyakit, kaki mengarah keluar saat berjalan, kedua kaki tak sama panjang, postur tubuh jelek, pegal pada otot dan sendi, serta pegal di leher dan bagian belakang tubuh.

Chiropractic dapat dilakukan kepada pasien yang mengalami:

1. Sakit kepala terutama di sekitar tengkuk dan dahi
2. Back Pain Sakit pinggang, baik yang menjalar sampai ke kaki atau tidak
3. Sakit di tubuh anda yang tidak ada diagnosanya
4. Stiff Neck leher atau tengkuk yang kaku sehingga sulit digerakkan ataupun nyeri apabila digerakkan.
5. Kesemutan dan baal (hilang rasa) yang berlangsung lama dan terus menerus
6. Frozen Shoulder, nyeri di bahu dan tangan sulit digerakkan
7. Migraine (sakit kepala sebelah)
8. Masalah di persendian tulang punggung
9. Nyeri di lengan dan kaki
10. Sciatica (nyeri/kaku di daerah pantat)
11. Perut kembung dan sembelit pada anak-anak
12. Kerusakan pada persendian

13. Bed Wet, masalah mengompol pada anak-anak atau orang tua
14. Lutut sakit
15. Athletic Injury cedera Olah raga yang menyebabkan nyeri dan bengkak
16. Pregnancy Back Fatigue Rasa pegal di pinggang ketika hamil
17. DHD atau hyperactive. (Neurology Rehab)
18. Autism (Neurology Rehab)
19. Scoliosis Tulang belakang yang bengkok biasanya ditandai dengan bahu tinggi dan pinggul tinggi pada sisi yang sama (Scoliosis Rehab)

5.3 Chiropractic dalam Pelayanan Kebidanan

Chiropractic berasal dari kata Yunani yang berarti 'dilakukan dengan tangan', dan didasarkan pada prinsip bahwa tubuh dapat menyembuhkan dirinya sendiri ketika sistem rangka diselaraskan dengan benar dan sistem saraf berfungsi dengan baik (Leach, 2004). Chiropractor menggunakan sistem saraf untuk menyalurkan impuls listrik 'kecerdasan' ke semua sistem dan fungsi tubuh, sehingga menjaga homeostasis dan keseimbangan (Ohm, 2004). Tekanan mekanis pada sistem saraf oleh tulang tengkorak dan tulang belakang dapat mengganggu transmisi normal 'kecerdasan' ini dan mengakibatkan keadaan penyakit (Leach, 2004).

Chiropractor menyebut tekanan mekanis ini pada saraf dengan 'subluksasi tulang belakang' tulang belakang. Penyesuaian chiropraktik khusus menghilangkan tekanan dari sistem saraf, memulihkan jalur transmisi dan karena itu memungkinkan fungsi keseluruhan tubuh yang lebih baik (Ohm, 2001).

Perawatan Chiropractic secara teratur dapat menjadi bagian integral dari perawatan prenatal dan postpartum selama kehamilan. Ini membantu wanita tetap merasa baik dan membantu mereka mengatasi tekanan fisik dari tubuh yang selalu berubah (Borggren, 2007). Statistik yang ditunjukkan dalam satu penelitian menyatakan bahwa ada pengurangan 25% dalam waktu persalinan rata-rata pada mereka yang menerima perawatan Chiropractic versus waktu

persalinan rata-rata yang diterima secara umum, dan untuk wanita yang pernah melahirkan di masa lalu, ada pengurangan rata-rata 33%. waktu kerja (Fallon, 1994).

Demikian pula, Ohm (2004) melaporkan bahwa wanita yang menerima perawatan Chiropractic prenatal melaporkan lebih sedikit mual di pagi hari dan persalinan singkat. Studi lain menemukan bahwa wanita yang menjalani perawatan Chiropractic selama kehamilan mereka melaporkan persalinan yang lebih mudah dan tidak terlalu menyakitkan, dengan sedikit kebutuhan untuk intervensi medis dan obat-obatan (Borggren, 2007). Berg et al (1988) mengidentifikasi bahwa tujuh dari sepuluh wanita dibantu oleh manipulasi tulang belakang sendi sakroiliaka panggul (sering 'disesuaikan' oleh ahli tulang), yang bertanggung jawab atas sebagian besar kasus nyeri punggung bawah pada kehamilan.

Perawatan kiropraktik dapat mengurangi kemungkinan seorang wanita mengalami kelahiran traumatis dan cedera pada tengkorak, tulang belakang, dan sistem sarafnya (Bucher, 2010). Ini juga dapat mengurangi risiko distosia bahu, situasi yang mengancam jiwa di mana bahu bayi tersangkut di belakang leher rahim ibu setelah kepala dilahirkan (Alcantara et al, 2009). Perawatan kiropraktik membantu posisi janin yang optimal dengan membantu panggul menjadi simetris (Bucher, 2010). Hal ini pada gilirannya membantu rahim menjadi lebih simetris dan penyesuaian dapat membantu bayi menyesuaikan diri dengan lebih baik dan terlibat tepat waktu untuk membantu merangsang pematangan serviks. Penyesuaian juga membuat panggul lebih fleksibel sehingga sendi panggul lebih mudah bergerak dalam persalinan (Bucher, 2010).

Teknik penyesuaian kiropraktik yang disebut teknik Webster adalah penyesuaian sakral khusus untuk membantu memfasilitasi penyalarsan panggul ibu dan fungsi sistem saraf (Bucher, 2010). Ini pada gilirannya menyeimbangkan otot panggul dan ligamen, mengurangi torsi di rahim dan menawarkan potensi yang lebih besar untuk posisi janin yang optimal (Ohm, 2001). Awalnya teknik Webster digunakan dalam penatalaksanaan presentasi sungsang dan presentasi posterior tetapi penelitian saat ini telah mengungkapkan bahwa menggunakan teknik Webster selama kehamilan dapat mencegah distosia (Borggren, 2007). Teknik lain yang disebut teknik Bagnell berfokus pada penyalarsan tulang belakang dan meredakan kejang (Bagnell dan Gardner-Bagnell, 1999). Bukti telah menunjukkan bahwa teknik ini telah

menyelamatkan ratusan wanita dari operasi caesar wajib karena posisi bayi melalui aman dan efektif (Bagnell dan Gardner-Bagnell, 1999).

Banyak perawat-bidan yang mengetahui perawatan Chiropractic telah merekomendasikan wanita untuk menjalani perawatan Chiropractic untuk mengatasi keluhan seperti keluhan neuro-muskuloskeletal, nyeri linu panggul, dan malposisi janin (Allaire et al, 2000; Mullin et al, 2011). Sebuah survei yang dilakukan terhadap bidan dan perawat-bidan tentang penggunaan terapi pengobatan komplementer dan alternatif (CAM) oleh Bayles (2007) menemukan bahwa Chiropractic pengobatan adalah terapi CAM paling populer untuk mengatasi nyeri punggung musshanthi muskuloskeletal selama kehamilan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Wang et al (2004) melaporkan bahwa 37% dari penyedia perawatan prenatal merekomendasikan perawatan Chiropractic untuk pasien dengan nyeri punggung bawah. Studi lain yang dilakukan oleh Lisi (2006) melaporkan bahwa 94% wanita yang menerima perawatan Chiropractic melaporkan pengurangan rasa sakit dan tidak melaporkan adanya efek samping setelah perawatan manipulatif tulang belakang. Oleh karena itu, tinjauan literatur ini bertujuan untuk menilai bukti yang ada terkait perawatan Chiropractic dalam praktik kebidanan untuk meningkatkan kesadaran akan bukti dan membantu bidan dalam merekomendasikan perawatan tersebut.

Perawatan Chiropractic pada kehamilan adalah teknik yang relatif baru dalam perawatan prenatal dan postpartum yang melibatkan diagnosis dan pengobatan gangguan pada sistem kerangka tubuh. Perawatan Chiropractic dalam kebidanan terutama digunakan dalam pengobatan gangguan seperti nyeri muskuloskeletal terutama nyeri punggung, mual dan muntah (morning sickness), ini mengurangi kejang dan membantu dalam kondisi ada malposisi janin atau malpresentasi (sungsang). Literatur menunjukkan bahwa sekitar 50% dari semua wanita hamil mengalami nyeri punggung selama kehamilannya dan 50-75% wanita mengalami nyeri punggung selama persalinan (Ramasubramaniam et al., 2012).

Dalam studi yang diulas, terlihat bahwa sebagian besar wanita yang mengalami nyeri muskuloskeletal, terutama nyeri punggung, merasa lega dengan perawatan Chiropractic. Demikian pula, penelitian lain yang dilakukan oleh Shaw (2003) tentang Chiropractic dan kolaborasi medis menunjukkan bahwa 75% pasien hamil yang menerima perawatan Chiropractic selama kehamilan dinyatakan telah terbebas dari rasa sakit. Temuan manajemen nyeri selama kehamilan dan persalinan ini penting untuk diketahui oleh bidan dalam

praktik klinis karena ini dengan jelas menyoroti pilihan untuk menggunakan perawatan chiropraktik dalam kehamilan karena kontraindikasi banyak obat dalam kehamilan.

Selain itu, bukti dari penelitian yang ditinjau menunjukkan bahwa wanita yang menjalani perawatan Chiropractic selama kehamilan mengalami persalinan yang lebih singkat dan nyeri persalinan yang berkurang (Alcantara et al, 2009). Dalam penelitian ini, bidan dan chiropractor sama-sama terlibat dalam proses persalinan sehingga menunjukkan pentingnya kolaborasi antarprofesional antara bidan dan chiropractor, yang membuat persalinan menjadi pengalaman yang lebih menyenangkan. Selain itu, penelitian yang dilakukan di antara bidan perawat yang termasuk dalam ulasan ini melaporkan merujuk pasien mereka dengan masalah muskuloskeletal ke chiropractor atau bidan bersertifikat Chiropractic untuk memberikan pengobatan kepada ibu. Ini lebih jauh menekankan bahwa kolaborasi antara bidan dan ahli tulang mengarah pada hasil yang positif.

Setelah menggunakan perawatan Chiropractic, ada sedikit risiko distosia bahu selama persalinan dan dapat membantu mencegah operasi caesar wajib. Temuan ini signifikan karena studi kasus yang dilakukan oleh Alcantara et al (2009) menyoroti bahwa pada tahun 2004, angka persalinan caesar primer telah meningkat menjadi 20,6% dengan lebih dari 50% dari prosedur ini sebagai akibat dari distosia (mal-posisi). Selain itu, Curtin dan Martin (2000) menyoroti bahwa 3-4,6% dari semua hasil kehamilan menjadi posisi sungsang (mal-presentation) sehingga meningkatkan persalinan caesar. Peningkatan angka persalinan caesar harus menjadi perhatian bagi mereka yang memberikan perawatan pada ibu hamil, dalam hal implikasi biaya kesehatan, penanganan komplikasi dan pengurangan infeksi. Oleh karena itu, perawatan Chiropractic selama kehamilan dan persalinan dapat membantu dalam koreksi malposisi dan malpresentasi, sehingga mencegah operasi caesar wajib dan dengan demikian mengurangi biaya perawatan kesehatan, mencegah komplikasi dan meminimalkan infeksi.

5.3.1 Implikasi dalam Praktik Kebidanan

Untuk meningkatkan keterampilannya, bidan harus diberi pelatihan dan kesempatan yang memadai untuk memperdalam pengetahuannya serta mengasah keterampilan Chiropractic serta cara menggunakannya (Ramasubramaniam et al., 2012).

Perawatan Chiropractic memiliki manfaat yang jelas akan tetapi belum diketahui efek samping pastinya ketika diberikan selama kehamilan dan persalinan, oleh sebab itu bidan harus meningkatkan berbagai upaya untuk memastikan bahwa semua bidan mengetahui manfaat yang jelas untuk dapat menerapkan perawatan Chiropractic pada pelayanan kebidanan seperti meredakan nyeri muskuloskeletal, terutama nyeri punggung bawah, mual, dan muntah, dan koreksi mal-presentasi dan mal-positioning. Ada kebutuhan untuk kolaborasi antar-profesional antara chiropractor dan bidan untuk meningkatkan kesadaran akan pilihan Chiropractic dalam kebidanan. Namun, semua penelitian terkait dengan perawatan Chiropractic ini dilakukan di negara-negara Barat, sehingga temuan tersebut tidak dapat digeneralisasikan ke negara-negara Non-Barat. Oleh karena itu penelitian lebih lanjut perlu dilakukan tentang penerapan perawatan Chiropractic dalam pelayanan kebidanan baik selama kehamilan dan persalinan di populasi dan budaya lain (Ramasubramaniam et al., 2012).

Bab 6

Herbalisme Pelayanan Kebidanan Komplementer

6.1 Pendahuluan

Indonesia sejak lama memiliki kekayaan akan alam yang sangat berlimpah. Keanekaragaman hayati yang terdapat di alam Indonesia menjadi sumber kecantikan yang tidak akan ada habisnya. Di era zaman yang sudah serba canggih dan modern ini, ternyata obat tradisional seperti jamu masih diakui keberadaannya ditengah-tengah masyarakat Indonesia. Istilah back to nature atau seruan kembali kealam menjadi pembicaraan terhangat dikalangan masyarakat karena khasiat dari ramuan tradisional dari alam sudah semakin dirasakan manfaatnya. Mengingat banyaknya manfaat yang bisa didapatkan masyarakat dari ramuan tradisional untuk meningkatkan kualitas kesehatan pada masyarakat, memanfaatkan keanekaragaman hayati berupa ramuan-ramuan tradisional seharusnya dapat terus digalakkan.(Tilaar, 1998).

Di hampir semua negara berkembang saat ini, mayoritas penduduknya masih menggunakan obat tradisional, terutama untuk memenuhi kebutuhan dasar kesehatan. Menurut resolusi berjudul “Promoting the Role of Traditional Medicine in Health Systems: Strategy for the African Region”, hampir 80% masyarakat di negara anggota WHO menggunakan obat tradisional untuk

mengobati penyakit. Setiap negara di Afrika telah terlibat dalam pelatihan di bidang pengobatan tradisional. Meskipun obat tradisional dengan bahan utama kimia masih tersedia di apotek RRC, namun manfaat penggunaannya semakin meluas di sejumlah negara Asia, termasuk Bangladesh. 90% orang di Jepang pada tahun 1960-an menggunakan obat tradisional, dan 70% dokter meresepkannya untuk pasien mereka. Obat tradisional Melayu, TCM, di Malaysia (Murdopo, 2014).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 179/Menkes/Per/VII/76 secara resmi telah mengkodifikasi informasi mengenai obat tradisional di Indonesia. Ketentuan di atas menyatakan bahwa pengobatan tradisional diartikan sebagai: "obat jadi atau obat bungkus yang berasal dari bahan tumbuh-tumbuhan, hewan, mineral, dan/atau sediaan galeniknya, atau campuran dari bahan-bahan tersebut yang belum mempunyai data klinis, atau campuran dari bahan-bahan (Kamal, 2020).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 7 Tahun 2012 tentang Registrasi Obat Tradisional, bahan atau ramuan bahan yang berasal dari tumbuhan, hewan, mineral, dan sediaan sarian (galenik) dalam lingkup praktek kefarmasian digunakan sebagai simplisia. Simplisia adalah obat bebas yang telah disetujui untuk digunakan dalam mengobati penyakit tanpa membahayakan, kecuali sumber lain mengklaim bahwa kurang dari 6000 pengeringan telah digunakan. (Permenkes, 2012)

Indonesia telah menggunakan beberapa metode ramuan tradisional seperti jamu yang telah berkembang pesat dan digunakan semenjak ribuan tahun yang lalu. Para wanita Indonesia lebih banyak memanfaatkan pengobatan alternatif dan terapi komplementer, terutama pada saat proses kehamilan sampai proses persalinan pada ibu karena lebih sedikit efek samping dibandingkan dengan obat-obatan kimia.

Di seluruh dunia, saat ini lebih banyak para bidan yang menggunakan terapi komplementer dibandingkan praktisi tenaga kesehatan lainnya. Biasanya para bidan menerapkan lebih dari satu terapi alternatif atau terapi komplementer seperti obat-obatan herbal, terapi pijat, yoga, teknik relaksasi, aromaterapi, suplemen nutrisi, akupunktur dan homeopati. Dengan meluasnya pemanfaatan terapi komplementer dan alternatif dalam bidang kebidanan, seluruh organisasi selanjutnya membuat panduan yang relevan terkait dengan penggunaan atau pemanfaatan terapi komplementer dalam dunia praktik kebidanan, terutama untuk perawatan ibu bersalin (Sifa Altika, 2021)

6.2 Herbalisme dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan

Kehamilan yaitu merupakan bersatunya ovum dengan spermatozoa dilanjutkan dengan proses nidasi. Proses kehamilan normalnya menurut kalender international berlangsung 9 bulan atau 40 minggu terhitung dari saat fertilisasi sampai lahirnya bayi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kehamilan yaitu proses bertemunya sel sperma dan sel ovum di dalam atau diluar uterus atau Rahim dan berakhir pada saat keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir. (Yulaihah, 2019)

Kehamilan juga merupakan proses dalam fisiologi; Selama proses tersebut, ibu mengalami berbagai perubahan, baik secara psikologis maupun fisik. Perubahan fisik disebabkan oleh ukuran rahim yang besar, yang menyebabkan kondisi tubular yang dikenal dengan ke-kebingungan, yang seringkali menimbulkan sensasi tidak nyaman berupa nyeri punggung dan punggung belakang. Gangguan psikologis disebabkan oleh hormon yang disebut kehamilan, yang menyebabkan suasana hati seseorang berubah. Akibatnya, orang tersebut membutuhkan pengobatan untuk mengatasi perasaan tidak nyaman yang ada. Trimester pertama tahun ini dapat melihat terjadinya fenomena fisik seperti pembesaran payudara, sering buang air kecil, mual, muntah, konstipasi, kelelahan, sakit kepala, kram perut, dan pembesaran badan berat. Ketidaknyamanan yang dilaporkan Ibu Hamil pada trimester pertama antara lain ngidam, keputihan, dan sering semburan kecil. Pada beberapa bulan pertama kehamilan terjadi kecemasan yang kemungkinan disebabkan oleh meningkatnya kadar hormon estrogen. Namun, penyebabnya tidak segera jelas (Medforth, 2013).

Tumbuhan obat atau jamu telah digunakan sejak dahulu kala sebagai bahan herbal untuk mengobati berbagai macam penyakit. Jamu adalah bentuk terapi yang menggunakan tumbuhan atau tumbuhan segar atau kering. Pengobatan herbal ini tidak memiliki efek samping, namun pemulihan dari penyakit ini membutuhkan waktu yang relatif lama (Bangun, 2012)

Trimester pertama kehamilan merupakan masa kritis saat janin berada pada tahap awal pembentukan organ. Jika janin kekurangan nutrisi tertentu, pembentukan organ lengkap bisa gagal. Selain itu, janin berisiko lahir dengan berat lahir rendah. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengurangi mual

muntah selama kehamilan, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Pengobatan farmakologi meliputi pemberian vitamin B6, vitamin B dan vitamin B12 kompleks. Berbagai upaya nonfarmakologi telah dikembangkan dan penelitian terkait telah dilakukan. Pengobatan komplementer atau pengobatan tradisional kini diatur sedemikian rupa sehingga memiliki dimensi hukum (Somoyani, 2018).

Beberapa tumbuhan herbal yang dapat digunakan sebagai terapi komplementer pada masalah atau keluhan ibu dalam proses kehamilan yaitu:

6.2.1 Lemon

Aromaterapi lemon merupakan salah satu jenis aromaterapi yang aman selama masa kehamilan dan persalinan (Medforth, J., Battersby, S., Evans, M. Marsh, B., & Walker, 2013). Aromaterapi lemon telah banyak digunakan oleh perempuan sebanyak 40% hingga saat ini untuk meredakan mual muntah dan 26,5% diantaranya dikatakan efektif dalam mengontrol keluhan ibu hamil terhadap gejala mual muntah.

Khasiat utama lemon yaitu dapat membawa energi positif dengan aromanya yang sangat menyegarkan, praktis dapat mengatasi rasa mual dan muntah pada ibu hamil. Metode yang sering diterapkan dan dipikirkan dengan matang adalah menghirup melalui hidung. Hal ini dikarenakan hidung merupakan organ yang terhubung dengan banyak bagian otak atau saraf. Aromaterapi lemon mampu memberikan relaksasi yang bermanfaat bagi ibu hamil (Erfiana, 2021).

Perawatan untuk mual dan muntah selama kehamilan tergantung pada tingkat keparahan gejalanya. Perawatan berkisar dari perubahan pola makan ringan hingga antiemetik, rawat inap atau nutrisi parenteral. Pengobatan terdiri dari pengobatan farmakologis dan non farmakologis, saat ini juga dengan berbagai pengobatan tambahan atau terapi komplementer. Salah satu pengobatan non obat atau herbal adalah pemberian aromaterapi lemon (Maesaroh dan Putri, 2019).

Segera setelah aromaterapi selesai, molekul minyak yang mudah menguap dibawa oleh aliran udara ke "atap" hidung, di mana silia sensitif terdeteksi oleh reseptor. Saat struktur molekul menekan rambut, energi listrik ditransmisikan ke sistem limbik melalui saluran penciuman. Ini melibatkan ingatan dan respons emosional. Hipotalamus bertindak sebagai mediator dan pengatur, sehingga pesan dikirim ke daerah otak lain dari tubulus dan otak lain. Senyawa

neurokimia yang menyebabkan euforia, relaksasi, dan ketenangan disalurkan melalui pesan yang awalnya diucapkan sebelum diubah menjadi tindakan..(Koensoemardiyah, 2009).

Menurut penelitian (Yulianti and Wintarsih, 2022) mengatakan bahwa derajat mual terbanyak yang diteliti pada responden yaitu sebanyak 16 responden (53,3%) dengan kondisi berat mengalami frekuensi muntah 11-15 kali sebelum diberikan terapi aromaterapi lemon. Sedangkan pada responden level 15(50%) mengalami muntah sebelum diberikan terapi komplementer aromaterapi lemon .Diperoleh hasil analisis dengan $p\text{-value} = 0,00 < \alpha = 0,05$ artinya aromaterapi lemon efektif untuk egurangi mual dan muntah yang dirasakan ibu hamil pada kehamil trimester pertamanya.

Dari penelitian lain juga menunjukkan bahwa nilai rerata setelah dilakukan uji paired T-Test dengan menggunakan uji statistic didapatkan nilai rerata sebelum yaitu 5,27 dan nilai rerata sesudahnya yaitu 3,27 dengan selisih rerata sebelum dan setelah diberikan perlakuan aromatherapy lemon yaitu 2,000 dengan P-Value $0,0005 < p = 0,005$. Sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian aromatherapoy lemon terhadap kejadian mual muntah pada ibu hamil dan efektif dapat mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu yang hamil di trimester I (Afriyanti and Rahendza, 2020).

6.2.2 Peppermint

Aromaterapi Minyak esensial peppermint, atau metha pepperita, memiliki wangi mentol yang kuat dan dapat digunakan sebagai obat mual, sakit kepala, dan pingsan. Bisa juga digunakan untuk mengatasi sumbatan lendir, gangguan pada daerah selangkangan, dan berbagai kondisi lainnya. Sebaliknya, telah lama diketahui bahwa peppermint memiliki efek spasmodik dan karnivora, yang memungkinkannya memperbaiki kondisi mulut dan seluruh tubuh pasien. Peppermint aromaterapi mengandung mentol (35–5%) dan mentol (10–30%), yang sangat efektif sebagai obat spasmolitik dan antiemetik pada bibir, perut, dan area lainnya, serta mampu mengurangi gejala ototopia yang ditimbulkan. oleh serotonin dan faktor lainnya. (Hodijah, Febriyanti and Sanjaya, 2021)

Minyak esensial peppermint digunakan dalam aromaterapi, sering dikenal sebagai "daun mint", sejenis pereda nyeri. Mekanisme dari bidang aromaterapi dilanjutkan dengan pelabelan molekuler yang dilakukan menggunakan mukosa hidung. Molekul bau kemudian dilepaskan menjadi sinyal kimia

melalui penciuman dan memicu sistem reseptor di hipotalamus, yang kemudian dapat berinteraksi dengan sistem thalamus dan saraf untuk melepaskan endorfin dan serotonin, dan dengan neuropsikolog untuk mengidentifikasi ciri-ciri psikiatrik individu dan efek psikiatrik yang pada akhirnya akan menghasilkan kegelisahan dan geli. Kemampuan minyak esensial peppermint untuk meningkatkan kadar serotonin dapat menyebabkan seseorang mengalami suasana hati yang tenang dan menyenangkan. Hal ini akan menyebabkan mereka mengalami stres rangsangan, yang akan menimbulkan gairah pada tubuhnya dan menyebabkan mereka ingin menjual dan membeli sesuatu. Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia disebabkan oleh dua sistem.(Ayubbana and Hasanah, 2021).

Ketika dioleskan atau digunakan sebagai aromaterapi, peppermint, perasa yang mengandung mentol, memiliki rasa yang dapat menimbulkan sensasi dingin di mulut. Saat mengobati mual di pagi hari atau menjual muntah saat persalinan, aromaterapi peppermint sering digunakan. Jika sedang berjualan, Anda bisa memberikan pertolongan pertama dengan mencacah dua atau tiga tetes minyak peppermint. Untuk mengurangi rangsangan otonom, meningkatkan kualitas udara, dan mencegah pembentukan lendir, minyak peppermint memiliki perasaan rileks, keuletan, dan sifat menyegarkan. Karena memiliki efek anestesi dering dan mengandung bahan karminatif dan antispasmodik yang bekerja pada saluran halus atau pencernaan, dapat mengurangi atau meringankan sensasi lendir dan muntah. Daun mint mengandung atsiri-mint yaitu mentol yang dapat memperpanjang masa kerja sistem pencernaan dan meredakan kram atau kejang perut. Menggunakan minyak peppermint sebagai zat penyedap dalam dosis

Sebagai peppermint yang mengandung menthol, peppermint memiliki rasa peppermint yang dapat memberikan sensasi peppery ketika dioleskan atau digunakan sebagai aromaterapi. Aromaterapi peppermint sering digunakan untuk mengatasi morning sickness atau menjual muntah saat hamil. Jika Anda menjual, Anda dapat memberikan apa yang diinginkan orang pertama dengan menambahkan 2-3 tetes minyak esensial peppermint. Peppermint anti-mual essential oil dapat memberikan perasaan rileks, tenang, dan menyegarkan guna mengurangi rangsangan otonom, mengurangi air liur, dan mencegah penumpukan lendir. Karena efek biusnya yang menggelejar serta adanya bahan karminatif dan antispasmodik yang bekerja pada sistem halus dan pencernaan, daun mint mengandung atsiri-mint yang dapat meningkatkan atau meringankan sensasi lendir dan muntah. Menggunakan minyak esensial

peppermint dengan dosis terkontrol. Kandungan anti mual peppermint terdiri dari 50% menthol, 10-30% menthol, 10% mentyl acetate dan turunan monoterpen lainnya seperti pulegone, piperitone dan metafuran.(Sunaeni, 2022)

Ketika minyak peppermint (daun peppermint) diberikan, efek pada beberapa orang dan telinga berdenging disebabkan oleh mentol dan bahan lain yang ditemukan dalam minyak peppermint, serta konsumsi minyak oleh orang dewasa dapat menimbulkan rasa tenang dan rileks, ibu dapat tidur dengan nyenyak, dalam keadaan demikian, sehingga saat bangun tidur ibu merasa segar kembali dan mual muntah ibu berkurang sehingga asam lambung tidak naik dan mual muntah berkurang. Serotonin, suatu neurotransmitter yang menginduksi perasaan tenang dan sejahtera, dapat ditingkatkan dengan aroma teh peppermint. Teh ini menimbulkan rangsangan, yang menimbulkan perasaan berenergi dalam tubuh dan menimbulkan rasa mual dan muntah..(Usila, Masthura and Desreza, 2022)

Menurut penelitian yang diselesaikan (Zuraida and Sari, 2018), aromaterapi minyak esensial peppermint efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada bayi selama trimester pertama. Ini dikonfirmasi setelah 7 hari pengobatan dengan minyak esensial peppermint, di mana gejalanya membaik. Karena komponen alami peppermint, yang meliputi aromaterapi dan penyedap dengan efek aktif farmakologis, dapat digunakan sebagai obat herbal untuk mengurangi lendir dan muntah selama kehamilan. Aromaterapi juga mencakup prosedur terapi yang menggunakan susu mink berbasis minyak esensial sebagai ukuran perkembangan ketidakstabilan fisik dan psikologis. Ketika cerpelai esensial tertelan melalui kulit, molekul akan menelan permukaan kulit dan memengaruhi sistem limbik di atasnya. Sistem limbik adalah wilayah yang berfungsi sebagai saluran emosi dan ingatan yang terhubung secara permanen ke korteks adrenal, hipotalamus, dan wilayah otak lainnya.

Penelitian lain juga mengatakan terkait dengan pengaruh terapi peppermint yang dapat menurunkan gejala emesis gravidarum yang dialami ibu hamil di trimester I, dari penelitian tersebut disimpulkan bahwa rerata mual serta muntah sebelum diberikan aromatherapy dengan median 10 sedangkan setelah diberikan aromatherapy nilai PUQE 7 median 7,75 didapatkan sebelum pemberian aromatherapy peppermint. Aromaterapi peppermint efektif untuk menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I ($0,000 < 0,05$) (Hasibuan Hasanah, 2021).

6.2.3 Daun Ubi Jalar Ungu

Selama kehamilan, volume darah meningkat (hipervolemia) akibat kemampuan tubuh menahan lebih banyak plasma dan darah merah selama kehamilan. Peningkatan volume plasma secara signifikan mengurangi konsentrasi hemoglobin. Hemodilusi (pengenceran darah) sering terjadi pada bayi baru lahir ketika volume plasma meningkat 30-40%. Hemodilusi akan terjadi pada minggu kesepuluh kehamilan dan mencapai puncaknya pada minggu ketiga hingga keenam. Sebelum melahirkan, jika hemoglobin bayi sekitar 11 g%, setiap hemodilusi yang terjadi menyebabkan anemia 9,5-10 g.

Pemberian obat tablet penambah darah merupakan suatu upaya pencegahan dan penanggulangan anemia, namun ternyata masih belum optimal karena beberapa hal kendala, seperti kurangnya kesadaran masyarakat tentang pencegahan dan pengobatan anemia, khususnya pengendalian kadar Hb di puskesmas, dan kondisi keuangan. Zat besi salah satu penghalang untuk memperoleh sumber makanan padat nutrisi (Adyani, Anwar and Rohmawaty, 2018).

Pada kehamilan trimester pertama, mengonsumsi penambah darah sering menyebabkan mual dan muntah pada bayi hamil. Selain itu, defisiensi Fe dalam dosis besar cukup penting. Kecenderungan penduduk Sumbawa untuk banyak mengonsumsi daun ubi jalar selama trimester pertama kehamilan disarankan, dan hal ini dapat meningkatkan jumlah hemoglobin dalam darah orang dewasa. Biasanya, sebagian besar masyarakat mengonsumsi ubi jalar untuk meningkatkan kadar hemoglobin bayi.(Yuliatuti, Agustikawati and Setianingsih, 2022).

Karena umbi dan daunnya sangat sehat untuk dikonsumsi, kandungan ubi jalar adalah satu-satunya jenis zat besi yang dapat dikonsumsi dengan mudah oleh manusia. Selain mudah disiapkan dan banyak tersedia di Indonesia, ubi jalar juga merupakan salah satu dari sedikit makanan yang paling terjamin kesehatannya bagi tubuh Anda. Ubi jalar bermanfaat untuk memeriksa kondisi tubuh manusia serta mengurangi berat badan, elastin, dan rambut serta memiliki kemampuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah dan mengobati berbagai penyakit..(Munawar, 2016).

Daun ubi jalar ungu *Ipomoea batatas L.* cukup banyak mengandung sejumlah vitamin dan mineral, antara lain vitamin B1, vitamin C, vitamin A, vitamin B2, kalium, zat besi, asam folat, dan lain-lain. Karena kandungan zat besinya yang terdapat pada daun ubi jalar ungu zat besinya memiliki kadar 1,01 mg/100 g

besi dan 80 g/100 g folat, aman digunakan dalam pengobatan anemia atau untuk mencegah penyakit anemia kekurangan darah.(Prisusanti, R. D., Ekawati, M. D. and Herawati, 2013)

Vitamin C yang terkandung pada daun ubi jalar sangat penting dibutuhkan untuk pembentukan sel-sel darah merah dalam tubuh, karena vitamin C juga berpengaruh terhadap kejadian penyakit anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Vitamin C dapat mengubah zat besi (Fe^3) menjadi zat besi (Fe^2) di usus halus sehingga dengan mudah diserap. Vitamin C dapat juga mencegah pembentukan hemosiderin yang sulit dipindahkan untuk melepaskan zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh.(Hutabarat and Widyawati, 2018).

Hal ini didukung oleh penelitian yang ada (Siagian dan Damanik, 2021) yang menunjukkan adanya perbedaan regresif antara kohort HB Perlakuan dan Hb Kontrol, dengan yang terakhir menerima rata-rata nilai 10,18, nilai SD 0,425 dan yang pertama menerima nilai 12,19, nilai SD 0,699. Dengan P-Value 0,000 hingga 0,005, F value 3,560, T value sekitar 9,530, dan P-value 0,000 hingga 0,005 maka dapat disimpulkan bahwa daun ubi jalar ungu efektif untuk meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa ada khasiat penggunaan daun ubi jalar ungu rebus untuk meningkatkan kadar hemoglobin kehamilan trimester III pada tenaga kerja Puskesmas Biak Kota tahun 2020, dengan p-value 0,000 atau $\alpha=0,05$. Dengan H_0 menjadi tolak dan H_a diterima, terbukti pada triwulan III kadar hemoglobin penduduk usia kerja Puskesmas Biak Kota tahun 2020 akan meningkat secara signifikan.(Maryen., 2021).

6.2.4 Buah Bit

Anemia defisiensi besi adalah jenis anemia yang dapat disebabkan karena terlalu banyak mengonsumsi makanan kaya zat besi atau karena penumpukan zat besi di jaringan tubuh setelah melakukan olahraga berat. Penyebab anemia megaloblastik adalah jumlah folat yang berlebihan di dalam tubulus. Anemia hemolitik adalah jenis anemia yang berkembang pesat saat sel darah merah dikeluarkan dari produk. Anemia yang disebabkan oleh kegagalan sumsum tulang menghasilkan sel darah baru dikenal dengan anemia hipoplastik dan aplastik. (Prawirohardjo, 2009)

Di antara semua buah, buah bit adalah satu-satunya yang memiliki 108 mg asam folat dibandingkan buah lainnya. Selain itu, Pakar Naturopati

merekomendasikan gigitan ini sebagai pembersih usus besar. Beetroot atau sering dikenal dengan akar bit merupakan satu-satunya jenis tomat yang termasuk dalam famili Amaranthaceae dan memiliki nama ilmiah Beta Vulgaris. Hal ini agak konsisten dengan penelitian yang dilakukan di Amerika oleh Kenjale et al. (2011), yang menemukan bahwa konsumsi bit yang dihasilkan jus dapat meningkatkan kadar nitrat plasma pada pasien dengan penyakit arteri. Ini karena tidak ada bukti bahwa fenomena ini terjadi pada pasien ini, menyebabkan aliran darah dan oksigen berpindah ke jaringan sekitarnya selama perjalanan, menyebabkan bayi merasa sakit saat mereka pergi. Setelah tiga jam konsumsi sedang, seseorang mengalami sedikit peningkatan tekanan plasma dan dapat melanjutkan.

Di antara semua buah, buah bit adalah salah satu buah yang kadar asam folatnya sangat tinggi, yaitu 108 mg dari buah lainnya. Sebagai pembersih usus, item ini juga direkomendasikan oleh ahli naturopati. Sebagai satu-satunya spesies tumbuhan dalam famili Amaranthaceae, bit yang biasa dikenal dengan akar bit atau bit merah ini memiliki nama ilmiah Beta Vulgaris. Sedikit mengandung tembaga dan folat, yang sangat bermanfaat untuk mengobati anemia dan membantu pengobatan anemia pada bayi baru lahir. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kenjale AA, Ham KL, Stabler T, Robbins JL, Johnson JL, Vanbruggen M, Privette G, Yim E, Kraus WE and Line), 2011) di Amerika yang menyatakan bahwa konsumsi buah bit (yang sudah diproduksi) akan meningkatkan konsentrasi plasma nitrat di arteri, di mana aorta subjek mengalami peningkatan suplai darah dan oksigen selama bekerja, sehingga menyebabkan nyeri.

Diantara semua buah, buah bit adalah salah satu buah yang tinggi kadar asam folat yaitu 108 mg dari buah lainnya. Buah ini juga direkomendasikan oleh ahli naturopati sebagai pembersih usus (Owen, 2011). Buah bit yang dikenal dengan akar bit ataupun bit merah ini merupakan salah satu jenis tanaman dari kelompok Amaranthaceae dan memiliki nama latin Beta Vulgaris. Buah bit mengandung tembaga dan asam folat yang sangat baik untuk membantu pembentukan otak bayi dan mengatasi masalah anemia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kenjale et al 2011) di Amerika yang menyebutkan bahwa konsumsi buah bit (yang sudah dibuat jus) akan meningkatkan konsentrasi plasma nitrat pada pasien dengan kelainan arteri, di mana pasien ini mengalami kegagalan penambahan suplai darah dan oksigen untuk jaringan selama bekerja sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat berjalan. Pasien yang telah mengkonsumsi jus buah bit ini mengalami

peningkatan plasma setelah tiga jam dan mampu berjalan lebih lama 18% sebelum munculnya nyeri.

Diketahui bahwa buah bit mengandung senyawa zat besi, folat, vitamin C, vitamin A dan beberapa kandungan lainnya, dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan anemia dan juga dapat digunakan untuk mencegah anemia karena kandungan buah bit dapat mencukupi meningkatkan sintesis hemoglobin dan sel darah merah untuk meningkatkan hemoglobin. Seperti telah dikemukakan sebelumnya, sintesis hemoglobin membutuhkan bahan baku utama untuk pembentukannya, yaitu komponen besi, yang kemudian membentuk Ferron (FE²) dan kemudian bergabung dengan globin membentuk hemoglobin. Pada saat yang sama, sintesis sel darah merah atau pembentukan erythropoietin di sumsum tulang memerlukan beberapa prekursor, seperti vitamin C, vitamin E, termasuk asam folat, vitamin B12, vitamin B6, tiamin, dan riboflavin. . dapat dikaitkan dengan perkembangan anemia.

Hal ini sesuai dengan temuan penelitian (Liananiar, Harahap and Liesmayani, 2020) yang menemukan adanya perbedaan kadar hemoglobin antara pre dan post test saat makan dalam jumlah kecil. Perbedaan kadar hemoglobin antara kedua kelompok signifikan secara statistik ($p < 0,05$).

Penelitian lain yang dilakukan di Puskesmas Kota Pekanbaru menggunakan independent t-test dengan p-value 0,000. Dimungkinkan untuk menyatakan bahwa setelah dilakukan pengujian hanya sedikit, terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil anemia dengan kelompok kontrol. Ini menunjukkan bahwa jus bit pengujian berhasil dalam kasus ini kadar hemoglobin ibu hamil yang anemia (Stephana wenda, Sri Utami, 2016)

Bab 7

Hipnoterapi Pelayanan Kebidanan Komplementer

7.1 Pendahuluan

Terapi komplementer menjadi salah satu pilihan pengobatan masyarakat terutama bagi wanita hamil, bersalin, nifas. Di berbagai tempat pelayanan kesehatan tidak sedikit klien bertanya tentang terapi komplementer atau alternatif pada petugas kesehatan seperti bidan, hal ini terjadi karena klien ingin mendapatkan pelayanan yang sesuai dengan pilihannya, sehingga apabila keinginan terpenuhi akan berdampak pada kepuasan klien, sehingga dapat menjadi peluang bagi bidan untuk berperan memberikan terapi komplementer. Bidan dapat berperan sebagai konsultan untuk klien dalam memilih alternative yang sesuai ataupun membantu memberikan terapi langsung. Perlu dikembangkan lebih lanjut melalui penelitian (evidence-based practice) agar dapat dimanfaatkan untuk mengurangi intervensi medis dalam memberikan pelayanan kebidanan komplementer (Altika, 2021).

Terapi komplementer secara umum telah diatur dalam Keputusan Menteri Kesehatan No.11 09/Menkes/Per/IX/2007 tentang pengobatan komplementer alternatif. Pengobatan Tradisional dilaksanakan secara mandiri maupun berintegrasi dengan pelayanan komplementer. Integrasi pelayanan kesehatan

tradisional yang dimaksud adalah salah satu upaya memadukan serta menghasilkan keselarasan antara upaya pelayanan kesehatan tradisional kedalam upaya program kesehatan, terutama pada program yang akan mendongkrak indikator penurunan AKB dan AKI. (Vita Maryah Ardiyani, 2021).

Jenis-jenis terapi Komplementer Intervensi tubuh dan pikiran (mind and body interventions) meliputi (1) hipnoterapi, mediasi, penyembuhan spiritual, doa dan yoga (2) Sistem pelayanan pengobatan alternatif meliputi akupuntur, akupresur, naturopati, Homeopati, aromaterapi, Ayurveda (3) Cara penyembuhan manual meliputi chiropractice, healing touch, tuina, shiatsu, osteopati, pijaturut (4) Pengobatan farmakologi dan biologi meliputi jamu, herbal, gurah (Widaryanti, 2019).

7.2 Hipnoterapi Pelayanan Kebidanan Komplementer

Asuhan komplementer di beberapa komunitas kebidanan sudah menjadi bagian penting dari praktik kebidanan. Salah satu alasan asuhan kebidanan komplementer saat ini banyak digunakan adalah adanya keinginan untuk menghindari efek samping dari obat-obatan. Terapi komplementer telah terbukti dapat mendukung proses kehamilan dan persalinan sehingga berjalan dengan nyaman dan menyenangkan. Asuhan kebidanan komplementer yang dapat diimplementasikan kepada ibu hamil antara lain yoga, aromaterapi, massase (Purba, 2021). Pelaksanaan pelayanan kebidanan komplementer di Indonesia tidak hanya dilakukan oleh sektor swasta/mandiri, namun juga pemerintah (Puskesmas dan Rumah Sakit). Akan tetapi, pelaksanaan pada sektor pemerintah terhambat prosedur tetap yang masih harus mengacu pada pelayanan kebidanan konvensional, sehingga pelaksanaan pelayanan kebidanan komplementer lebih banyak dijumpai pada sektor swasta (Kostania, 2015)

Hipnosis medis telah mengalami banyak perkembangan sejak pertama kali diterapkan oleh Dr Franz Anton Mesmer (1734-1815) dan Dr James Braid (1795-1860). Pada tahun 1955, British Medical Association mengakui hypnosis sebagai terapi medis yang valid. Sedangkan American Medical Association telah mengakuinya sejak tahun 1958. Hipnosis medis kini terbagi

menjadi terapi hipnopromosi (meningkatkan kesehatan melalui hypnosis bagi orang sehat), hipnoprevensi (mencegah gangguan kesehatan dengan hypnosis bagi orang sehat), terapi hipnoterapi (meningkatkan kesehatan melalui hypnosis bagi orang sakit), dan masih hipnosis untuk rehabilitasi penyandang disabilitas. Hipnoterapi adalah salah satu bentuk psikoterapi dalam psikiatri. Namun, hipnoterapi juga dapat digunakan pada pasien non-psikotik. Model pengobatan ini dapat dikombinasikan dengan jenis pengobatan lainnya. Banyak dokter, terutama ahli bedah dan ahli anestesi, terlatih dalam hipnoterapi (Roswendi, A.S dan Sunarsi, 2020). Hipnoterapi sebagai upaya memberikan pelayanan kesehatan jiwa secara tidak langsung diatur dalam Undang-Undang Kesehatan Pasal 144 ayat (1) dan (2). Di Indonesia, belum ada peraturan perundang-undangan yang secara khusus mengatur tentang kinerja hipnoterapi sebagai pengobatan komplementer atau alternatif. Maka hipnoterapi diadakan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 1109/MENKES/PER/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan dalam pasal 1

7.2.1 Tahapan Hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan pengaplikasian dari hypnosis untuk menyembuhkan masalah-masalah mental dan juga fisik (psikosomatis) (Puspitasari, R.P., 2021). Penurunan pada hormone ACTH (hormon adrenokortikotropik) membuat seseorang yang mengalaminya menjadi lebih rileks dan tenang (Daryanti & Mardiana, 2020). Tahapan-tahapan hipnoterapi terdiri dari preinduksi yang merupakan tahap persiapan di mana pasien akan dijelaskan mengenai proses dan manfaat hipnoterapi. Selanjutnya, uji sugestibilitas yang memiliki fungsi untuk mengetahui kemampuan pasien dalam menerima sugesti. Setelah itu, tahap induksi yang merupakan kondisi kesadaran pasien secara alamiah. Kemudian, deepening untuk memperdalam kondisi hypnosis. Pada hypnotherapeutic ini memberikan terapi sesuai dengan kondisi permasalahan yang dihadapi pasien. Terakhir, terminasi yang merupakan bagian akhir dengan mempersiapkan pasien sebelum ke luar dari kondisi hipnosis (Dewi, 2019). Risiko efek samping dari hipnoterapi jarang sekali ditemukan. Namun dalam salah satu hasil penelitian pada jurnal dengan metode Systematic Review oleh (Chamine et al, 2018) mengatakan bahwa risiko efek samping hypnosis sedang hingga berat yang sebelumnya diperkirakan 7% dalam penelitian sampel klinis diyakini bahwa efek samping tersebut mungkin tidak dilaporkan karena komplikasi ini berumur pendek.

Oleh karena itu, kejadian dari efek samping tersebut tidak jelas. Efek samping ini dapat berupa pusing, kebingungan, ingatan palsu, dan panik.

Tahapan Hipnoterapi Menurut *The Indonesian Board Of Hypnotrapi* (IBH), (2015) bahwa hipnoterapi dapat dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Pre induction (Prainduk)

Tahap preinduction seperti sebuah keadaan di mana dua orang sedang melakukan percakapan pada tahap awal pengenalan. Pre-induksi merupakan suatu proses untuk mempersiapkan suatu situasi dan kondisi yang kondusif antara ahli hipnoterapi dengan klien. Dalam tahapan preinduksi ini ahli hipnoterapi membangun hubungan dengan klien melalui percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal hal lain yang bersifat mendekatkan ahli hipnosis secara mental terhadap klien. Selain itu, pada 20 tahapan ini klien diberikan seputar hipnosis dan manfaatnya untuk kemudian dipastikan apakah klien benar-bener mau di dihipnosis atau tidak.

2. Induction (Induksi)

Induksi merupakan sugesti untuk membawa klient dari normal state ke hypnosis state, atau dengan kata lain induksi akan membuat conscious dari klien “sangat rileks” atau bahkan “tertidur”. Terdapat ratusan jenis induksi yang diperuntukkan untuk klien dengan tipe sugestivitas yang berbeda beda. Sebagai pemahaman awal, secara garis besar, teknik induksi dibagi atas 2 kelompok, yaitu:

- a. Induksi untuk klien dengan sugestivitas rendah
- b. Induksi untuk klien dengan sugestivitas tinggi.

Dalam memberikan induksi, harus mahir dalam menyusun variasi kalimat pacing- leading. Dalam sesi hypnotherapy, terget seorang hypnotherapist adalah membawa klient ke suasana yang rilek dan sugestif, tidak selalu harus “tertidur” atau “deep trance”. Kondisi deeprance hanya diperlukan untuk teknik trerapeutic tertentu.

3. Deepening

Konsep dasar dari deepening ini adalah membimbing klient untuk berimajinasi melakukan sesuatu kegiatan atau berada di suatu tempat yang mudah dirasakan oleh klien. Rasa mengalami secara dalam ini

akan membimbing klien memasuki trance level lebih dalam. Deepening dapat berupa imajinasi:

- a. Alam atau tempat: gunung, pantai, taman bunga, rumah, dan kamar.
- b. Hitungan: hitungan dan sugesti langsung.

4. Depth Level Test (Tes Kedalaman Hipnosis)

Suatu teknik untuk memeriksa kedalaman dari subyek. Dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain:

- a. Dengan melakukan konfirmasi secara langsung kepada klien misalnya dengan teknik ideo Motor Response yaitu subjek memberikan jawaban yang jujur yaitu subjek memberikan jawaban yang jujur sesuai dengan jawaban pikiran bawah sadar melalui respon gerakan fisik.
- b. Dengan cara mengamati tanda-tanda di fisik subjek.
- c. Dengan membandingkan tanda-tanda kedalaman dengan skala kedalaman skala kedalaman trance (depth Trance Scale)

5. Suggestion Therapy Suggestion Therapy

merupakan salah satu metode Hypnotherapy paling sederhana dan hanya dapat diterapkan ke kasus-kasus sederhana, antara lain: kasus-kasus yang sangat jelas penyebabnya, serta sebagai teknik untuk meningkatkan motivasi dan empowerment (pemberdayaan)

6. Hypnotherapeutic Technique

Hypnotherapeutic adalah suatu teknik hipnoterapi yang sesuai dengan permasalahan dan kondisi klien. Seluruh teknik hypnotherapeutic ini dapat dimanfaatkan secara bersama-sama untuk menghasilkan efek penyembuhan hipnoterapi dan dapat dimodifikasi sesuai dengan kultur atau belief dari klien. Teknik hipnoterapeutik ini digunakan untuk mencari akar permasalahan pada klien. Setelah mengetahui akar permasalahan dari klien, klien diberikan pemrograman positif sehingga menghasilkan perilaku baru.

7. Termination

Termination adalah suatu tahapan untuk mengakhiri proses hipnosis. Konsep dasar terminasi adalah memberikan sugesti atau perintah agar

seorang klien tidak mengalami kejutan psikologis ketika terhubung dari “tidur hypnosis”. Standar dari proses terminasi adalah membangun sugesti positif yang akan membuat tubuh seorang klien lebih segar dan rileks, kemudian diikuti dengan proses hitungan beberapa detik untuk membawa klien ke kondisi normal kembali. Contoh: ” kita akan mengakhiri sesi hypnotherapy ini bapak saya akan menghitung dari 1 sampai dengan 5, dan pada tepat pada hitungan ke 5 nanti, silahkan anda bangun dalam keadaan sehat dan segar . 1 tarik nafas dan hembuskan 2 rasakan anda semakin sehat 3 anda bertambah segar 4 anda benar-benar merasakan tubuh anda sehat dan segar 5 silahkan bangun dalam keadaan yang sangat sehat dan segar”.

7.2.2 Pengaruh Hipnoterapi

1. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Nyeri

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan dikarenakan kerusakan jaringan yang aktual maupun potensial Hipnoterapi dapat menghasilkan rasa nyaman sehingga dapat merangsang hormone endorphin yang dapat menekan bahkan menghilangkan rasa nyeri pada pasien (Mulyani et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Halim & Khayati, 2020) terbukti bahwa hipnoterapi dapat menurunkan rasa nyeri pada pasien dengan kanker serviks menggunakan hipnoterapi dengan teknik lima jari. Selain itu, pada penelitian berdasarkan analisa dari 10 jurnal yang dilakukan oleh (Pratitis & Adhistry, 2022), Relaksasi Otot Progresif merupakan teknik dari relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan otot dengan waktu yang sementara, kemudian kembali diregangkan mulai dari kepala hingga kaki secara bergantian. Hasil yang didapatkan bahwa relaksasi otot progresif lebih unggul dari pada hipnoterapi dikarenakan pada masing-masing terapi memiliki kemampuan untuk mengurangi nyeri dengan intensitas yang berbeda.

2. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Kecemasan

Kecemasan adalah manifestasi dari perasaan campuran yang dialami seseorang sebagai reaksi terhadap ancaman, tekanan, dan

kekhawatiran yang memiliki dampak secara fisik maupun psikis (Mukholil, 2018). Dampak yang disebabkan oleh kecemasan, yaitu menurunnya hormon endorfin yang diproduksi secara alami oleh tubuh. Beberapa penelitian mengatakan bahwa endorfin memiliki kekuatan 200 kali lipat dari morfin. Produksi endorfin akan meningkat ketika pasien dalam kondisi tenang yang salah satu caranya adalah dengan hipnoterapi (Mahanani et al., 2022). Upaya yang dilakukan dalam mengatasi kecemasan pada ibu melahirkan memiliki cara yang beragam, salah satunya dengan hipnoterapi. Menurut penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh (Dewi, 2019), ibu dengan kehamilan pertama yang diberikan tindakan hipnoterapi berhasil dalam menangani kecemasan yang dapat memengaruhi kualitas hidup ibu dan janin yang dikandungnya. Selain itu, hipnoterapi mampu membantu mengurangi rasa nyeri saat otak telah mencapai gelombang alfa dan situasi ini tubuh menghasilkan serotonin dan endorfin sehingga ibu hamil merasa rileks tanpa kecemasan dan ketegangan. Penelitian selanjutnya yang membahas hipnoterapi pada ibu hamil memiliki perbandingan dengan terapi musik. Hasil yang didapatkan, yaitu hipnoterapi lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dengan nilai penurunan kecemasan 90% pada ibu hamil risiko tinggi. Terapi music ini dipilih dalam penelitian dikarenakan mempunyai manfaat yang sama dengan hipnoterapi, yaitu untuk mengalihkan fokus terhadap kecemasan yang berlebihan, membantu agar lebih rileks, menimbulkan rasa aman, melepaskan rasa sakit, dan sedih (Asmara et al., 2017). Pada penelitian systematic review yang menggunakan 7 jurnal yang terkait dengan pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dan bersalin, didapatkan kesimpulan bahwa hipnoterapi mampu untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil, mendapatkan ketenangan, dan menanamkan pikiran positif. Penelitian dari Negara lain, yaitu Urmia, Iran membuktikan hipnoterapi mampu mengurangi kecemasan dan rasa tidak nyaman pada pasien anak-anak dengan kanker (Talebiazar et al., 2022). Selain itu, hal ini didukung juga

dengan penelitian dilakukan oleh (Sharma, 2017) di mana hipnoterapi membantu pasien kanker merasa lebih rileks dan nyaman dalam melakukan perawatan kanker.

3. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Gangguan Tidur

Gangguan tidur menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5 (DSM-5) adalah gangguan dengan keluhan utama yang tidak puas baik dengan kuantitas dan kualitas tidur, setidaknya terkait salah satu dari kesulitan ketika memulai tidur, mempertahankan untuk tidur, dan bangun tidur yang terlalu pagi (Angkawidjaja, 2020). Berdasarkan penelitian dari Indonesia dengan metode Systematic Review oleh (Ariana et al., 2022) mengatakan bahwa sebagian besar orang tua mengalami kecemasan saat akan tidur dan ketakutan yang berlebihan terhadap kondisinya yang sulit tidur. Hasil yang didapatkan dari analisa 7 jurnal, yaitu hipnoterapi ini efektif dan cocok sebagai pengobatan insomnia pada orang tua. Kemudian, hipnoterapi ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam efisiensi tidur. Sedangkan, negara lain juga meneliti pengaruh dari hipnoterapi terhadap gangguan tidur. Kedua penelitian ini memiliki hasil yang berbanding terbalik. Penelitian oleh (Chamine et al., 2018) menganalisa 24 jurnal dengan hasil bahwa hipnoterapi memiliki manfaat dalam perbaikan tidur. Sedangkan, penelitian dari Prancis menganalisa 25 jurnal dan tidak ada hipnoterapi standar emas untuk gangguan tidur karena keterbatasan metodologi termasuk ukuran sampel yang kecil dan tidak tercapai. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa studi yang lebih baru mengevaluasi kelayakan hipnosis palsu sehingga diperlukannya metodologi yang kuat untuk mengevaluasi kemanjuran hipnoterapi untuk gangguan tidur (Mamoune et al., 2022).

7.2.3 Manfaat Hipnoterapi Dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer

1. Salah satu metode upaya alami menanamkan alat kepikiran bawah sadar untuk menghadapi persalinan dengan tenang dan sabar
2. Untuk membantu mempersiapkan ibu hamil melewati proses persalinan yang tenang dan nyaman
3. Metode ini membantu wanita merasa siap untuk menjalani proses persalinan dengan mengurangi kecemasan dan ketakutan
4. Meningkatkan rasa nyaman dan relaks saat melahirkan, mengurangi stress, ketakutan dan rasa sakit saat persalinan
5. Mempersingkat proses persalinan, mengurangi kebutuhan akan obat untuk mempercepat proses persalinan dan memperbanyak waktu tinggal di rumah sakit usai melahirkan (Ade Herman, 2022).

Bab 8

Homeopati Dalam Pelayanan Kebidanan

8.1 Pendahuluan

Bidan pada dasarnya merupakan profesi yang mampu memberikan pelayanan secara holistik. Sehingga pada terapi komplementer merupakan salah satu cara untuk membantu pasien, baik secara fisik, mental, sosial dan emosional (Ponco,2022).

Homeopati, suatu sistem terapi yang telah digunakan lebih dari 250 tahun, bekerja berdasarkan prinsip "seperti obat-penyakit diobati dengan zat yang dapat menghasilkan gejala-gejala yang mirip dengan yang dihasilkan orang sehat. Obat-obatan homeopati diberikan dalam dosis ringan sehingga sangat aman dan tidak memiliki efek samping. Homeopati merupakan sistem pengobatan holistik yang bertujuan mengobati seseorang secara keseluruhan, tidak hanya mengobati gejala-gejala fisik yang tampak karena suatu penyakit.

Penemu homeopati, Dr. Samuel Christian Hahnemann, MD, merupakan dokter alopati dari Jerman. Saat itu ia merasa tidak puas dengan pekerjaannya dan meninggalkan kariernya dalam pengobatan alopati untuk kemudian melakukan penelitian pengobatan alternatif. Kemudian ia mulai mengobati pasien dengan prinsip "seperti obat". Ia menamakan sistem baru ini "homeopati", diambil dari

bahasa Yunani homeo yang berarti "serupa/mirip" dan pathos yang berarti "penderitaan".

Pemerintah India melalui Dewan Pusat Homeopati mengontrol dan meninjau pendidikan, penelitian, dan praktik homeopati di India. Mayoritas klinik dan rumah sakit pemerintah di India memiliki unit homeopati. Pendidikan homeopati di India merupakan kuliah tingkat sarjana yang terdiri atas 5% tahun kuliah dengan satu tahun magang dan tingkat pascasarjana. Ada sekitar 147 universitas di seluruh India yang menawarkan program sarjana dalam bidang homeopati, banyak di antaranya milik pemerintah dan selebihnya dijalankan oleh pihak swasta. Dari jumlah tersebut, 23 di antaranya menawarkan pendidikan pascasarjana. Persyaratan minimum untuk dapat mengikuti perkuliahan adalah sekolah menengah atas (SMA) jurusan Biologi, Fisika, dan Kimia. Para siswa juga harus melalui ujian masuk untuk bahwa hanya siswa-siswa berbakat. yang dapat menjadi ahli homeopati.

Tidak ada perbedaan antara kurikulum homeopati dengan kedokteran. Dalam 4½ tahun mahasiswa akan mempelajari Anatomi, Fisiologi, Biokimia, Mikrobiologi, Patologi, Parasitologi, Forensik, Ginekologi, Ilmu Kebidanan, Ilmu Kedokteran Mata, THT, Bedah, Kesehatan Masyarakat, Praktik Ilmu Kedokteran bersamaan dengan Pengobatan Homeopati, Perbendaharaan Homeopati, Material Medis dan Filsafat Homeopati. Mulai tahun kedua mahasiswa akan belajar merawat orang sakit secara langsung dan menghadiri kelas praktik. Ujian akan dilakukan pada akhir tahun akademis. Setelah lulus ujian akhir, setelah 4,5 tahun perkuliahan, mereka akan dianugrahi gelar BHMS (Bachelor of Homeopathic Medicine and Surgery- Sarjana Medis Homeopati).

Setelah itu akan ada satu tahun magang di rumah sakit dan klinik yang dijalankan oleh pemerintah. Pada akhir masa magang, para ahli homeopati akan mendaftar ke Badan Homeopati Negara untuk mendapatkan izin praktik. Selain itu terdapat pula program pascasarjana. Untuk dapat mengikuti program ini seseorang harus melalui ujian masuk terlebih dulu (dr. Ritu, 2018)

Kontroversi Teknik Hoemoepati sering disebut dengan gagasan "seperti pengobatan", penyakit yang disembuhkan contohnya penyakit demam. Mengobati penyakit demam dengan cara mengambil ekstrak tanaman yang bisa menurunkan demam, walaupun tingkatan yang sangat encer. Pengobatan homeopati ini kebanyakan sangat encer sehingga tidak tahu zat asli yang berada di dalamnya. Pil yang di gunakan pada pengobatan homeopati bekerja

karena air namun terdapat zat lain yang tidak diketahui sebelum diencerkan. Para ilmiah tidak menerima teori tersebut karena cenderung memiliki efek plasebo, dikarenakan setiap tetes minuman. Para peneliti menyatakan bahwa homeopati tidak berpengaruh pada kesehatan di dalam tubuh manusia (Nield, 2018)

Terdapat keuntungan pengobatan homeopati diantaranya yaitu pertama jika seseorang mengeluh yang dideritanya maka pengobatan homeopati langsung menyembuhkan tanpa memasuki tes laboratorium. Kedua kandungan obat yang terdapat pada obat homeopati merupakan bahan alami sehingga tidak ada efek samping pada tubuh manusia, jika obat kimia terdapat efek samping yang memungkinkan memperparah kondisi pasien. Ketiga obat homeopati mempunyai prinsip bahwa pasien harus sembuh total sehingga pasien tidak bergantung pada obat. Keempat obat homeopati berprinsip bahwa obat untuk menghilangkan penyebab dari penyakit, tidak menghilangkan akibat dari penyakit. Kelima obat homeopati digunakan untuk menghilangkan gejala yang ada di tubuh manusia dari fisik ataupun psikis. Keenam obat homeopati dapat digunakan oleh semua kalangan masyarakat, bisa dengan balita, anak kecil, orang dewasa, manula, ataupun ibu hamil, karena obat homeopati aman digunakan. Ketujuh obat homeopati disenangi oleh anak-anak karena rasanya yang manis dan juga enak di lidah. Kedelapan obat homeopati tidak memakai bahan percobaan seperti tikus, mencit, ataupun kelinci.

Homeopati dimata dunia tidak hanya negara Eropa yang sudah memakai pengobatan alternatif homeopati, beberapa negara juga sudah memakai obat alternatif ini sebagai penyembuhan penyakit, negara yang memakai penyembuhan homeopati diantaranya yaitu negara Asia Selatan, Amerika Utara, dan juga Amerika Selatan.

Pada pasar global pengobatan homeopati sangat sukses, pendapat yang akan di dapat pada industry obat homeopati mencapai US \$ 17 miliar pada tahun 2024. Peningkatan pengobatan homeopati sangatlah meningkat. Perluasan pasar secara global tentang keamanan dan kualitas obat homeopati menjadi perhatian oleh bidang kesehatan, industry farmasi, dan juga konsumen. Keamanan yang terdapat pada obat homeopati berkualitas bagus karena pengelolaan kualitas obat lebih sederhana dari pada kualitas obat kimia. Gabungan yang terdapat pada homeopati sangatlah sederhana. Kualitas obat homeopati lebih baik karena kualitas prosedur yang dipakai pada produksi obat dan juga bahan bakunya yang baik.

Pasar globalisasi membuat homeopati menjadi terkenal, disebabkan banyak bahan baku dan obat-obatan bisa diambil dari negara manapun. Seperti di daerah Lombardy, masyarakat yang menggunakan pengobat homeopati secara rutin sebanyak 20%, masyarakat yang hanya menggunakan secera sesekali sebanyak 60%, sedangkan masyarakat untuk menyembuhkan penyakit dengan cara pengobatan homeopati sebanyak 34%, dari data tersebut masyarakat Lombardy memulai menyembuhkan penyakit dengan cara pengobatan homeopati (Nield,2018)

8.2 Homeopati

Homeopati ialah pengobatan holistic yang menggunakan zat-zat khusus untuk menyembuhkan pasien, zat yang biasanya diberikan kepada pasien adalah dalam bentuk tablet dan bertujuan untuk memicu mekanisme penyembuhan pada tubuh sendiri. Prinsip pengobatan homeopati adalah dengan pemahaman bahwa suatu zat yang dapat mengganggu kesehatan adalah apabila zat tersebut digunakan dalam jumlah dan dosis yang besar, namun dapat digunakan untuk mengobati gejala jika digunakan dalam dosis yang kecil.

Contoh sebagai berikut, konsumsi kopi dalam jumlah yang banyak mampu mengakibatkan sulit tidur dan mudah tersinggung. Namun dalam pemakaian dosis kecil kopi mampu mengatasi gangguan kecemasan karena efek kafein dalam kopi memberikan efek relaksasi. Pengobatan secara homeopati masih menjadi perdebatan. Beberapa kalangan menilai bahwa terapi ini tidak sesuai dengan persyaratan yang ada. Pengobatan homeopati ini kebanyakan sangat encer sehingga tidak tahu zat asli yang berada di dalamnya. Pil yang di gunakan pada pengobatan homeopati bekerja karena air namun terdapat zat lain yang tidak diketahui sebelum diencerkan.

Homeopati merupakan pengobatan secara alternatif yang sudah terkenal di dunia. Homeopati berasal dari negara Eropa yang ditemukan sejak abad kedelapan belas oleh Samuel Hahnemann. Teori dasar di balik homeopati adalah bahwa orang sakit dapat disembuhkan dengan menggunakan efek pantulan substansi yang menghasilkan gejala sakit pada orang sehat. Homeopati dipersiapkan dengan menambahkan banyak air dalam suatu substansi, mengocoknya, lalu mengambil sedikit air, menambahkannya ke banyak air, mengocoknya, dan proses ini diulang-ulang hingga 200 kali dalam

beberapa pengobatan. Hahn memang mengatakan ini akan mengeluarkan “kekuatan penyembuh yang ada pada obat”.

Zat yang terkandung dalam obat ini yaitu hewan, mineral, dan juga herbal. Pembuatan obat alternative ini sangat unik dengan cara mengencerkan bahan baku dengan cara pelarut alkohol atau ekseprien yang lainnya dan potensi produk kedalam kelas yang berbeda. Pengenceran obat alternative ini sangatlah tinggi sehingga tidak ditemukan satu molekul dari bahan baku asli (Rachma, 2018)

8.2.1 Pengobatan Mendasar dalam Homeopati

Menurut homeopati, pikiran dan tubuh sangat berkaitan dan permasalahan jasmaniah tidak dapat diobati dengan efektif tanpa pemahaman dan penyesuaian terhadap keadaan mendasar dan karakter seseorang. Yang dimaksud dengan keadaan mendasar dalam homeopati adalah kondisi kesehatan seseorang. yang meliputi watak dan karakter yang diwariskan dan dimiliki. Karena banyaknya segi kehidupan yang memengaruhi keadaan dasar manusia, seorang ahli homeopati biasanya akan memberikan banyak pertanyaan tentang keadaan tersebut.

Homeopati percaya bila seseorang sehat secara mendasar, ia tidak akan mudah terjangkit infeksi. Bakteri dan virus tidak akan berefek apa pun pada dirinya karena ia tidak rentan terhadap hal-hal tersebut. Hal ini merupakan perbedaan mendasar antara alopatidan homeopati. Para ahli alopati percaya bahwa seseorang sakit karena infeksi virus atau bakteri, dan karenanya pengobatannya ditujukan untuk membunuh infeksi tersebut menggunakan obat. Namun hal ini akan mengurangi imunitas orang tersebut dan membuatnya lebih lemah, sehingga makin rentan terhadap penyakit. Sementara itu para ahli homeopati percaya bahwa keadaan dasar yang lemah membuatnya rentan terhadap infeksi.

Bakteri dan virus merupakan hasil akhir dari proses penyakit dan bukanlah penyebabnya. Bakteri dan virus ada di mana saja dan tidak akan memengaruhi kita jika imunitas kita tinggi. Dalam homeopati, pengobatan ditujukan pada peningkatan vitalitas imunitas seseorang sehingga tubuhnya dapat memerangi suatu penyakit secara alami. Inilah sebabnya homeopati dapat menyembuhkan secara permanen sementara alopati memerlukan pengobatan yang berulang kali (dr. Ritu, 2018)

8.2.2 Kasus Pengobatan Homeopati

Sudah terdapat beberapa kasus tentang pengobatan homeopati, terdapat ayah dan anak yang ditangkap sebagai dokter palsu. Ayah dan anak tersebut bernama Ashim dan Aradeep Chatterjee, mereka membuat jurnal tentang pengobatan alternatif. Ashim dan Aradeep Chatterjee berasal dari negara India.

Bapak dan Anaknya mempunyai klinik sendiri yang bernama the Critical Cancer Management Research Centre and Clinic (CCMRCC) di kolkata. Ashim merupakan praktisi homeopati dan Aradeep Chatterje merupakan. Alasan Ashim dan Aradeep Chatterje ditangkap karena mereka menjalani klinik mereka tanpa memegang kualifikasi medis yang dibutuhkan, yang mereka tuntutan untuk memiliki.

Aradeep Chatterje mengaku menjadi pekerja MD di bidang onkologi intergratif, tetapi Aradeep tidak mempunyai gelar medis. Ashim pun berperilaku begitu, dia tidak mempunyai gelar medis allopathic. Terapi Psorinum ini berasal dari ekstrak alkohol yang dari kudis, sel punca, dan juga sel-sel yang terdapat pada pusar. Menurut para periset ekstrak alkohol yang berasal dari kudis, sel punca, dan juga sel-sel pada pusar, dapat mengakibatkan sel kekebalan tubuh aktif seperti makrofag dan juga membuat respon simunanti tumor yang kompleks menjadi aktif (Rachma, 2018)

8.2.3 Sifat Homeopati

Tidak seperti alopati, pengobatan homeopati berbeda pada setiap individu. Karenanya, dalam homeopati tidak mungkin dua orang diberikan resep obat yang sama. Satu obat mungkin diresepkan untuk ketidakseimbangan tubuh secara umum dan obat yang lain diresepkan berkesinambungan untuk gejala-gejala spesifik dan akut. Pada sesi pertemuan lebih lanjut, obat-obat tersebut dapat diganti sesuai dengan perkembangan pasien (dr. Ritu, 2018)

8.2.4 Gangguan yang dapat diobati Homeopati

Biasanya banyak orang beranggapan bahwa homeopati hanya dapat mengobati penyakit-penyakit kronis seperti encok, penyakit kulit, migrain, menstruasi tidak teratur, wasir, penyakit pencernaan, alergi, kanker, hati, ginjal, kelainan jantung dan paru-paru. Namun belum banyak orang tahu jika homeopati juga sangat efektif dan tepat untuk kondisi akut seperti amandel, radang tenggorokan, demam karena virus, muntah, diare, disentri, asma, bronkitis, sembelit, luka-luka, gangguan kesehatan semasa kecil, dan sebagainya.

Homeopati juga memperpendek siklus suatu penyakit dan dalam banyak kasus meringankan suatu penyakit lebih cepat daripada pengobatan biasa dan tanpa efek samping (dr. Ritu, 2018)

8.2.5 Cara Penggunaan Homeopati

1. Hindari makan setengah jam sebelum dan sesudah mengonsumsi obat. Hal ini karena obat homeopati akan diserap oleh lapisan dalam mulut. Berbagai makanan dan minuman biasanya meninggalkan bau dan membentuk lapisan pada rongga mulut. Hal ini dapat mengganggu penyerapan obat. Namun minum air masih diperbolehkan.
2. Disarankan pula untuk menghindari makanan dan minuman yang bersifat keras seperti kopi atau mint ketika mengonsumsi obat homeopati karena mungkin saja malah mengurangi kemampuan obat.
3. Hindari menyentuh obat homeopati karena dapat memengaruhi keampuhannya. Akan lebih baik untuk langsung mengeluarkan empat buah pil dari wadah dan langsung menuangkannya ke dalam mulut. Jangan mengembalikan pil-pil jika tersentuh atau terjatuh karena akan menghilangkan keampuhannya.
4. Obat-obatan harus disimpan di tempat yang terhindar dari sinar langsung, suhu ekstrem, dan bau menyengat (dr. Ritu, 2018)

8.2.6 Reaksi Homeopati

Setelah mengonsumsi obat homeopati yang diresepkan, pasien biasanya akan merasa lebih baik secara keseluruhan-baik fisik, mental, dan emosional. Adakalanya gejala-gejala yang ada akan sedikit memburuk, tetapi ini hanya berlangsung singkat dan merupakan pertanda baik bahwa energi penyembuhan secara alami pada tubuh telah mulai melawan penyakit. Setelah itu gejala-gejala akan reda dan tubuh akan kembali sehat (dr. Ritu, 2018)

8.2.7 Keefektifan Homeopati

Keberhasilan pengobatan homeopati telah ditunjukkan dengan kesuksesan praktik para ahlinya di seluruh dunia selama lebih dari 250 tahun. Homeopati merupakan cara penyembuhan yang lebih baik dan terkadang satu-satunya

alternatif untuk menyembuhkan banyak penyakit. Homeopati menyembuhkan penyakit yang dapat disembuhkan dan meringankan penyakit yang tidak dapat disembuhkan (dr. Ritu, 2018)

8.2.8 Pedoman Penyimpanan Homeopati

Obat-obatan harus disimpan dengan rapat pada suhu ruangan, kering, bebas dari debu, dan jauh dari paparan sinar matahari langsung. Obat-obatan tersebut harus dijauhkan dari makanan atau minuman yang berbau menyengat. Jangan simpan obat-obat Anda di lemari obat jika dalamnya juga terdapat balsam atau sirup obat batuk yang mengandung mentol (dr. Ritu, 2018)

Bab 9

Massage/ Pijat Pelayanan Kebidanan Komplementer

9.1 Pendahuluan

Pijat adalah dipercaya sebagai terapi kuno yang telah digunakan selama lebih dari 5.000 tahun. Pijat bisa dimasukkan kedalam terapi komplementer jenis Manipulative and Body-Based Therapies. Terapi komplementer yang termasuk kedalam jenis Manipulative and Body-Based Therapies selain pijat yaitu chiropractic, osteopati, refleksologi, akupunktur dan akupresur (Lindquist, Tracy and Snyder, 2018).

Pelaksanaan terapi komplementer berupa pijat sering dikombinasikan dengan terapi lain. Terapi kombinasi yang digunakan antara lain terapi musik, aromaterapi, akupresur, dan sentuhan sederhana/ gentle movement sehingga sulit membedakan efek spesifik pijatan dengan efek kombinasi terapi tersebut (Lindquist, Tracy and Snyder, 2018). Dalam bab ini akan dibahas lebih detail terkait dengan terapi pijat/ massage dalam pelayanan kebidanan.

9.2 Pengertian

Massage berasal dari bahasa arab *mass'h* yang artinya menekan dengan lembut. Pijat didefinisikan sebagai penerapan teknik manual dan terapi tambahan dengan maksud untuk memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan klien secara positif. Berbagai stroke/ teknik pijat digunakan dalam menerapkan gesekan dan tekanan pada kulit dan jaringan subkutan. Hasil terapi pijat tergantung pada beberapa faktor antara lain; jenis dan kecepatan gerakan; tekanan yang diberikan oleh tangan, jari, atau ibu jari; dan area tubuh yang dirawat (Lindquist, Tracy and Snyder, 2018).

Ada beberapa jenis pijatan: Swedia (pijatan yang lebih kuat dengan sapuan yang panjang dan mengalir); Esalen (pijat meditatif dengan sentuhan ringan, dan gaya yang sangat bervariasi); jaringan dalam atau neuromuskuler (pemijatan tubuh yang intens); olahraga (pijatan kuat untuk mengendurkan dan meredakan nyeri otot); Shiatsu (teknik titik tekan Jepang untuk menghilangkan stres); dan pijat refleksi (pijat kaki dalam yang merangsang seluruh bagian tubuh) (Lindquist, Tracy and Snyder, 2018).

Pijat adalah proses penyembuhan alami yang membantu menghubungkan tubuh, pikiran, dan jiwa. Pijat mengurangi pembengkakan, melonggarkan dan meregangkan tendon yang berkontraksi, dan membantu mengurangi adhesi jaringan lunak. Gesekan pada kulit dan jaringan subkutan melepaskan histamin yang pada gilirannya menghasilkan vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan aliran balik vena (Lindquist, Tracy and Snyder, 2018).

Tekanan mekanis yang diberikan selama terapi pijat dapat membantu meningkatkan aliran darah dengan meningkatkan tekanan arteriol, serta meningkatkan suhu otot akibat gesekan. Tekanan mekanis pada otot diperkirakan dapat meningkatkan atau menurunkan rangsangan saraf yang diukur dengan refleks Hoffman (mekanisme neurologis). Perubahan aktivitas parasimpatis (yang diukur dengan detak jantung, tekanan darah dan variabilitas detak jantung) dan tingkat hormonal (yang diukur dengan kadar kortisol) setelah pemijatan menghasilkan respons relaksasi (mekanisme fisiologis). Pengurangan kecemasan dan peningkatan suasana hati juga menyebabkan relaksasi (mekanisme psikologis) setelah pemijatan. (Weerapong, Hume and Kolt, 2005)

9.3 Pijat dalam Pelayanan Kebidanan

9.3.1 Implementasi Pijat dalam Kesehatan Reproduksi

Implementasi pijat dalam pelayanan kebidanan khususnya pada kesehatan reproduksi diimplementasikan pada remaja putri dan wanita yang memasuki masa pra dan menopause. Salah satu ketidaknyamanan yang dialami remaja putri memasuki masa pubertas adalah adanya nyeri haid atau dismenorea. Dismenorea merupakan kondisi di mana adanya nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi berlangsung berakibat pada gangguan aktivitas.

Penelitian terkait pijat dapat menurunkan nyeri selama menstruasi dilakukan oleh Ika Putri Ramadhani (2020). Kesimpulan dalam penelitian tersebut adalah pijat endorphine yang dilakukan pada daerah punggung dengan membentuk huruf V sehari sekali selama 10 menit saat menstruasi dapat menurunkan nyeri menstruasi (dismenorea). Distribusi frekuensi kategori responden sebelum intervensi adalah sebagian besar (70, 8%) berada pada kategori nyeri berat, setelah dilakukan intervensi sebagian besar responden (79,2%) berada pada kategori nyeri ringan (Ramadhani, 2020).

Pemijatan dengan teknik effleurage terbukti dapat menurunkan nyeri saat haid yang dirasakan oleh remaja putri (Lestari et al., 2017; Karnasih, Jamhariyah and Casitadewi, 2021). Pemijatan ini juga dapat dikombinasikan dengan senam sehingga dapat meningkatkan efektivitas dalam penurunan nyeri dismenorea (Rachmawati et al., 2020). Efflurage adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat, panjang dan putus-putus. Teknik ini menimbulkan efek relaksasi. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang ditekan lembut dan ringan dan tidak terlepas dari permukaan kulit (still touch). Massage effleurage merupakan gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian – bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan.

Teknik pijat sebagai terapi komplementer juga diimplementasikan pada kesehatan reproduksi menjelang masa menopause. Salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh wanita menjelang masa menopause adalah gangguan tidur dan gangguan fungsi seksual. Beberapa penelitian menyimpulkan intervensi berupa pijat dapat secara spesifik dapat meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan disfungsi seksual pada wanita

menjelang atau pada masa menopause (Wahyuni and Rahayu, 2017; Nurrasyidah, 2020).

Penelitian yang menguji pemijatan pada kaki dan kualitas tidur, didapatkan simpulan bahwa pemijatan pada kaki dapat meningkatkan kualitas tidur yang dinilai dengan kuesioner berupa RSCQ (Richard Campbell Sleep Questionnaire). Teknik pemijatan yang dilakukan adalah dengan membersihkan kaki dengan sabun dan air mengalir. Pemijatan dilakukan pada seluruh permukaan kaki selama 10 menit dengan menggunakan minyak zaitun untuk membantu mengurangi gesekan. Pemijatan pada seluruh permukaan kaki (tumit sampai jari – jari) dengan menggunakan teknik efflurage. Pada sela jari menggunakan teknik spiral dan pada telapak menggunakan gengaman tangan/ buku – buku tangan dari atas ke bawah. Secara spesifik dilakukan akupressure pada titik K1. Penilaian kualitas tidur dilakukan pada 24 jam setelah intervensi (Nurrasyidah, 2020).

9.3.2 Implementasi Pijat pada Ibu Hamil

Pijat merupakan salah satu terapi komplementer yang sering diimplementasikan di masyarakat. Pemijatan yang dilakukan pada ibu hamil dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan dan meningkatkan kualitas hidup dari ibu hamil.

Manfaat pijat ibu hamil antara lain (Widyawati, Suprihatin and Sutarmi, 2018):

1. Pijat pada ibu hamil membantu mengeluarkan produk-produk sisa metabolisme melalui limfatik dan sistem sirkulasi, yg dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi.
2. Sistem sirkulasi yang lancar dapat memudahkan beban kerja dan jantung dan membantu tekanan darah ibu hamil menjadi normal.
3. Ketidaknyamanan otot seperti kram, ketegangan otot, kekakuan otot yang sering dirasakan ibu hamil, dapat dikurangi dengan pijat.
4. Pijat pada ibu hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan selama hamil seperti nyeri punggung bagian bawah, kekakuan leher, kram kaki, pusing kepala, oedema, pergelangan kaki bengkak.
5. Pijat dapat membantu menghilangkan asam laktat dan produk limbah seluler lainnya yang dapat menyebabkan kelemahan otot.

6. Pijat dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil yang disebabkan perubahan hormonal selama kehamilan.
7. Pijat dapat meningkatkan sirkulasi pembuluh darah yang akan membawa oksigen dan nutrisi sampai pada sel ibu hamil dan janin. hal ini berarti dapat meningkatkan vitalitas, mengurangi kelelahan pada ibu hamil dan lancarnya pengiriman nutrisi pada janin.
8. Pijat dapat menstimulasi sekresi kelenjar, yang akan membantu menstabilkan hormon kehamilan.
9. Pijat dapat merelaksasikan otot dan tonus, dan juga dapat meningkatkan fleksibilitas otot. Fleksibilitas akan sangat membantu akhir kehamilan dan persalinan.
10. Pijat dapat membantu menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas. Ibu hamil yang rileks akan lebih merasa bahagia sehat sehat dan melahirkan dengan lancar.

Posisi dalam melakukan pijat ibu hamil antara lain:

1. Sidelying
 - a. Keuntungan dari posisi sidelying adalah mengurangi lordosis, meminimalisasi regangan dari ligamen uterus, mencegah tekanan pada intra uteri, mencegah hipotensi supinasi, mengurangi nyeri pada tulang belakang, memberikan kenyamanan pada ibu dan memelihara hubungan antara terapis dan klien.
 - b. Pada posisi ini ibu dianjurkan menggunakan cukup bantal untuk menyangga kepala dan leher. Tambahkan bantal untuk menyangga fundus dan juga di antara lutut kaki untuk menyangga sendi dan panggul.
 - c. Posisi lutut satu garis dengan kepala dan trochanter. Sudut sendi panggul yang dibentuk kurang lebih 90 untuk mengurangi lordosis.

2. Seated

- a. Ketika tidak tersedia meja pijat atau client tidak merasa nyaman pada posisi yang telah disebutkan di atas, kita dapat memberikan pelayanan pijat dan posisi duduk.
- b. Ketika kita menggunakan kursi, pastikan klien duduk dengan nyaman. Punggung klien bersandar pada kursi dan kakinya harus ditopang untuk mengurangi terjadinya oedem pada kaki. Untuk menambah kenyamanan kita dapat menambah bantal yang diletakkan di antara punggung dan bagian belakang kursi.

3. Supinasi

- a. Boleh dilakukan pada usia kehamilan 14 – 22 minggu dan merupakan cara ini untuk mencegah sindrom hipotensi supinasi.
- b. Posisi ini hanya menggunakan bantal di bawah lutut untuk membantu meratakan lumbal di tempat tidur, kemudian selipkan bantal untuk mengangkat sisi kanan dari bawah tulang rusuk sendi pinggul.

Titik yang Harus dihindari dalam melakukan pijat ibu hamil antara lain:

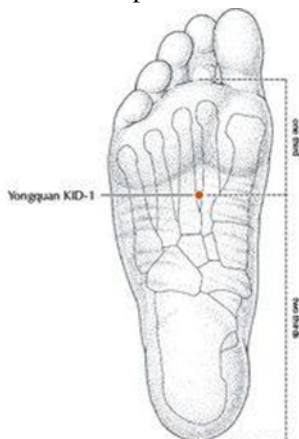
1. Gall Bladder

- a. Merupakan titik tertinggi yang terletak di atas trapesius, sedikit kebelakang.
- b. Menstimulasi let down reflect dan prolaktin, oksitosin sehingga memnyebabkan kontraksi uterus dan perdarahan.



Gambar 9.1: Gall Blader

2. Kidney 1 (K1) atau Gushing Spring
 - a. Terletak pada garis vertical yang membagi ditengah pada telapak kaki.
 - b. Menghambat penurunan kepala karena stimulasi relaksasi.



Gambar 9.2: Kidney 1 (K1)

3. Large Intstine 4
 - a. Disebut “meeting mountaints” atau “great eliminator”.
 - b. Terletak diantara ibu jari dan telunjuk. Dapat menyebabkan kontraksi uterus dan mempercepat kemajuan persalinan.



Gambar 9.3: LI 4

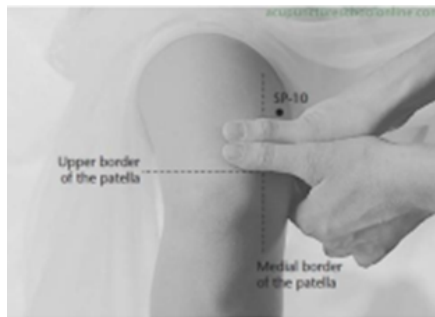
4. Spleen 6
 - a. Disebut “meeting point of the three yin leg meridians”.
 - b. Terletak 3 cun di atas pergelangan kaki posterior medial ke tibia (di bawah tibia).

- c. Dapat menyebabkan kontraksi rahim dan mempercepat persalinan.



Gambar 9.4: Sp 6

5. Spleen 10
- Disebut “ocean of blood”. Terletak sekitar 2 inci di atas patella di tengah vastus medialis.
 - Dapat menstimulasi perdarahan uterus dan keguguran.



Gambar 9.5: Sp 10

6. Liver 3
- Terletak diantara jari pertama dan jari kedua kaki.
 - Dapat menyebabkan perdarahan uterus dan keguguran. Juga dapat mempercepat kemajuan persalinan.
7. Bladder 67
- Terletak di sebelah luar pada jari kelingking kaki kira-kira 0,1 cm di belakang kuku.
 - Dapat menurunkan bagian terbawah dari janin, digunakan untuk mempercepat persalinan yang sulit.

9.3.3 Implementasi Pijat pada Ibu Bersalin

Implementasi pijat ibu bersalin dikaitkan dengan stimulasi persalinan dan penurunan nyeri terutama pada saat kontraksi. Terdapat 2 teknik yang umumnya digunakan selama persalinan yaitu effluerage dan counterpressure. Effluerage adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus. Counterpressure adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan. Teknik ini juga mulai berkembang ke akupresure dengan menggunakan media tangan pada titik meridian tertentu. Implementasi pijat pada ibu bersalin harus mempertimbangkan efektifitas waktu, hasil efektif, biaya dan keamanan.

Manfaat pijat pada ibu bersalin antara lain:

1. Mengurangi Nyeri

Pemijatan yang dilakukan pada punggung dan sakrum atau lebih dikenal dengan conterpressure dapat menurunkan nyeri selama persalinan akibat adanya blok pada sistem komunikasi nyeri yang ada dalam tubuh manusia. Teori ini diambil dari teori gate control.

Penelitian yang dilakukan oleh Ririn Harini pada ibu bersalin kala I menghasilkan simpulan bahwa ibu hamil yang diberikan perlakuan berupa pijat punggung atau counterpressure dapat mengalami penurunan intensitas nyeri dengan menggunakan skala nyeri Bourbonais. Sebelum dilakukan pemijatan didapatkan 80% responden mengalami nyeri sedang dan tidak terdapat nyeri ringan. Setelah pemijatan didapatkan penurunan nyeri yaitu 60% responden mengalami nyeri ringan (Harini, 2018).

Penelitian lain menyebutkan pijat oksitosin dapat menurunkan nyeri persalinan yang disebabkan adanya sekresi senyawa endorphin yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu bersalin yang mengalami nyeri. Nyeri persalinan disebabkan karena adanya iskemia pada otot rahim akibat adanya kontriksi selama kontraksi, tindakan pemijatan merupakan salah satu upaya untuk menstimulasi vasodilatasi dan membuat blok pada sistem komunikasi nyeri atau gate control (Wijaya, Winny Tala Bewi and Rahmiati, 2018).

2. Mempercepat lama waktu persalinan

Lama waktu persalinan merupakan variabel dependent yang paling sering diteliti pada penelitian dengan subyek ibu bersalin. Pijat perineum terbukti dapat mempercepat persalinan kala II dan mengurangi robekan jalan lahir. Pijat perineum diyakini dapat meningkatkan aliran darah, melunakkan jaringan di sekitar perineum ibu. Tindakan ini dapat meningkatkan keelastisan otot yang berkaitan dengan proses persalinan termasuk kulit vagina sehingga akan membantu proses kala II persalinan (Laspiriyanti and Puspitasari, 2020). Namun, hasil penelitian lain menunjukkan tidak ada perbedaan lama persalinan akibat adanya perlakuan berupa pijat oksitosin dengan p value 0,0999. Sehingga hal ini bisa menjadi dasar penentuan topik penelitian selanjutnya karena masih didapatkan hasil yang tidak konsisten (Harini, 2018).

9.3.4 Implementasi Pijat pada Ibu Nifas

Implementasi pijat pada ibu nifas adalah pijat oksitosin. Pijat Oksitosin merupakan suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5 - 6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar dan menstimulasi produksi ASI ibu nifas.

Hormon oksitosin akan terekspresi apabila tubuh dalam keadaan yang nyaman. Upaya untuk meningkatkan kenyamanan pada ibu menyusui salah satunya dengan pijat oksitosin. Beberapa manfaat pijat oksitosin antara lain:

1. Mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta
2. Mencegah terjadinya perdarahan post partum.
3. Dapat mempercepat proses involusi uterus.
4. Meningkatkan produksi ASI.
5. Meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui.
6. Meningkatkan hubungan psikologis antara ibu dan keluarga.
7. Menenangkan dan mengurangi stress pada ibu.
8. Meningkatkan rasa percaya diri dan berpikir positif akan kemampuan dirinya dalam memberikan ASI.

Saat ibu menyusui merasa nyaman dan rileks pengeluaran oksitosin dapat berlangsung dengan baik. Terdapat titik-titik yang dapat memperlancar ASI di antaranya, tiga titik di payudara yakni titik di atas puting, titik tepat pada puting, dan titik di bawah puting.

Serta titik di punggung yang segaris dengan payudara. Teknik pijat oksitosin antara lain:

1. Melepaskan baju ibu bagian atas
2. Mengatur posisi ibu senyaman mungkin (posisi duduk membungkuk ke depan dan bersandar pada meja dengan tangan terlipat dan kepala diletakkan di atas tangannya. Payudara dibiarkan menggantung dan terlepas dari kain penutupnya).
3. Berikan handuk pada pangkuan ibu
4. Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil
5. Posisikan tangan pada punggung ibu (tarik mulai dari garis payudara menuju ke punggung) tepatnya pada tulang kosta kelima – keenam.
6. Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan.
7. Memulai melakukan pemijatan dengan gerakan memutar. Lakukan secara perlahan-lahan. Pengurutan dilakukan dengan kuat, di sepanjang punggung ibu, naik menuju ke daerah leher.
8. Lakukan pengurutan sampai ASI menetes atau ibu merasakan ada aliran air susu pada payudara.

Frekuensi pijat oksitosin bisa dilakukan dua kali sehari pagi dan sore hari selama 15 menit. Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa pemberian pijat oksitosin oleh suami dari hari pertama sampai hari ke 14 dengan frekuensi dan durasi tersebut pada ibu nifas normal dapat meningkatkan produksi ASI yang ditunjukkan dari: berat badan bayi, frekuensi menyusui, frekuensi buang air besar bayi (BAB), Frekuensi buang air kecil bayi (BAK), lama tidur bayi, dan istirahat tidur ibu (Doko et al., 2019). Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu nifas dapat membuat rileks dan nyaman, sehingga dapat mengurangi rasa lelah setelah melahirkan terutama pijat yang dilakukan setelah 3 jam postpartum.

9.3.5 Implementasi Pijat pada Bayi Baru Lahir, Bayi dan Balita

Implementasi pijat pada bayi baru lahir, bayi dan balita didasarkan oleh 3 mekanisme dasar. Tiga mekanisme dasar pijat bayi baru lahir, bayi dan balita antara lain menstimulasi pengeluaran beta endorphine, aktivitas neuro vagus dan produksi serotonin (Kusmini, Sutarmi and Widyawati, 2015).

1. Beta Endorphine Menstimulasi Pertumbuhan

Pijatan yang dilakukan pada anak akan berfungsi untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Penelitian yang mendasarinya dilakukan oleh Schanberg dari Duke University Medical School tahun 1989 dengan menggunakan hewan coba tikus sebagai sampel penelitian. Peneliti tersebut menyimpulkan beberapa hal terkait dengan pijat tersebut antara lain (Kusmini, Sutarmi and Widyawati, 2015)

- a. Peningkatan enzim ODC (ornithine decarbonate) yang merupakan petunjuk adanya aktivitas pertumbuhan dan perkembangan sel.
- b. Peningkatan hormon pertumbuhan (growth hormone).
- c. Peningkatan tingkat kepekaan ODC jaringan terhadap adanya pemberian hormon pertumbuhan.
- d. Penambahan sensasi taktil akan menstimulasi pengeluaran suatu neurochemical beta endorphine yang akan meningkatkan pembentukan hormon pertumbuhan karena meningkatnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan.

Terapi komplementer berupa pijat bayi dapat menyebabkan berat badan yang lebih besar termasuk pada bayi baru lahir prematur. Pertambahan berat badan diduga berhubungan dengan peningkatan aktivitas vagal, motilitas lambung, kadar insulin dan IGF -1 yang dihasilkan dari stimulasi reseptor tekanan selama pemijatan.

2. Aktivitas Nervus Vagus Memengaruhi Mekanisme Penyerapan Makanan

Pemijatan yang dilakukan pada bayi akan meningkatkan tonus nervus vagus yang merupakan saraf otak ke 10. Stimulasi pada titik ini akan

meningkatkan penyerapan enzim gastrin dan insulin sehingga dapat meningkatkan penyerapan makanan. Sehingga pada bayi yang dilakukan pemijatan, ditemukan adanya peningkatan berat badan yang lebih besar daripada yang tidak dilakukan pemijatan (Kusmini, Sutarmi and Widyawati, 2015; Elgohail and Geller, 2020).

3. Aktivitas Nervus Vagus Menstimulasi Produksi ASI

Pada ibu menyusui, penyerapan makanan/ ASI yang baik akan menyebabkan bayi mudah lapar sehingga frekuensi menyusu bayi akan lebih banyak. Aktivitas ini sejalan dengan mekanisme hormonal pengeluaran ASI di mana rangsangan berupa pengosongan duktus pada mammae, sucking dan swallowing bayi akan meningkatkan produksi hormon prolaktin yang berfungsi menstimulasi pengeluaran ASI.

4. Produksi Serotonin Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Pijat meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin yaitu meningkatkan sel reseptor yang berfungsi mengikat glukokortikosteroid berupa adrenalin. Sehingga hal ini akan menurunkan tingkat stres yang dirasakan. Penurunan tingkat stres akan meningkatkan daya tahan tubuh terutama IgM dan IgG. Pijat juga dapat mengurangi stres bayi dengan jalan meningkatkan aktivitas parasimpatis, yang merupakan keadaan santai ditandai dengan detak jantung yang lebih lambat dan kadar kortisol yang lebih rendah, sehingga imun tubuh akan terjaga (Elgohail and Geller, 2020).

5. Pijatan Dapat Mengubah Gelombang Otak

Pemijatan akan menstimulasi gelombang otak, di mana bayi akan lebih terlelap saat tidur dan meningkatkan kesiapsiagaan (alertness) saat terjaga. Sehingga bayi akan mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan pijatan.

Bab 10

Naturopati Pelayanan Kebidanan Komplementer

10.1 Pendahuluan

Bentuk pengobatan alternatif semakin menjadi populer di semua kalangan, tidak hanya dikalangan wanita hamil tetapi oleh tenaga pelayanan kesehatan. Begitu banyak spesialisasi yang ditawarkan, tetapi masyarakat kini lebih memilih pengobatan alternatif yang dianggap aman digunakan selama masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan balita. Terapi penelitian di Indonesia didefinisikan sebagai suatu cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung pengobatan medis konvensional atau menjadi pengobatan lain di luar media. Prinsip terapi komplementer menjadi pelengkap dalam pengobatan secara medis. Berbagai penelitian telah dilakukan terkait dengan pengobatan komplementer, diketahui bahwa terapi komplementer menjadi peluang bidan untuk berpartisipasi sesuai kebutuhan masyarakat. Bidan dapat berperan sebagai konselor untuk klien dalam memilih pengobatan alternatif yang sesuai.

Minat masyarakat Indonesia terhadap terapi komplementer ataupun yang masih tradisional mulai meningkat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pengunjung praktik terapi komplementer dan tradisional di berbagai tempat.

10.2 Terapi Komplementer

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) terapi adalah suatu usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit. Komplementer bersifat melengkapi, bersifat menyempurnakan. Pengobatan komplementer dilakukan dengan tujuan melengkapi pengobatan medis konvensional dan bersifat rasional yang tidak bertentangan dengan nilai hukum kesehatan di Indonesia.

Terapi komplementer adalah bidang ilmu kesehatan yang bertujuan untuk menangani berbagai penyakit dengan teknik tradisional, yang juga dikenal sebagai pengobatan alternatif. Terapi komplementer dapat berupa promosi kesehatan, pencegahan penyakit ataupun rehabilitasi. Bentuk promosi kesehatan misalnya memperbaiki gaya hidup dengan menggunakan terapi nutrisi.

10.3 Peran Bidan

Peran bidan yang dapat dilakukan dari pengetahuan tentang terapi komplementer diantaranya adalah edukasi kesehatan, konselor serta pemberi layanan secara langsung. Kepastian hukum tentang terapi komplementer tersebut menjadi peluang bagi bidan untuk mengembangkan profesionalisme dalam pelaksanaan praktik kebidanan secara komprehensif, yang tentunya dengan mengedepankan ilmu kebidanan. Hal tersebut dapat menambah nilai jual praktik kebidanan dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat. Pengembangan praktik kebidanan melalui pelayanan kebidanan komplementer dapat dilakukan dalam berbagai bentuk antara lain postnatal treatment, pijat bayi, akupresur, masase.

Pelayanan kebidanan komplementer dimaknai bidan sebagai salah satu cara meningkatkan daya saing pasar, nilai tambah dan merupakan unggulan karena menyediakan pelayanan inovatif dan sesuai dengan harapan pengguna jasa layanan kebidanan. Kelebihan pelayanan kebidanan komplementer adalah terapi pilihan yang aman dan mampu mengurangi intervensi pada saat ibu hamil, bersalin dan nifas. Terapi diberikan dengan risiko yang minimal membuat ibu merasa nyaman.

10.4 Naturopati

Naturopati merupakan salah satu pengobatan alternatif dengan pendekatan holistik. Naturopati menggunakan cara alami untuk pemulihan penyakit seperti tanaman herbal, pijat, akupuntur atau konsultasi. Tujuan utama pengobatan naturopati adalah menyembuhkan individu secara keseluruhan baik tubuh, pikiran dan jiwa. Fokus utama pengobatan naturopati adalah menyembuhkan akar penyebab penyakit, bukan menghentikan gejala penyakit.

Pengobatan naturopati dapat berupa salah satu atau kombinasi aspek sebagai berikut:

1. Hameopati
2. Obat herbal
3. Akupuntur
4. Pijatan
5. Tips diet
6. Olahraga
7. Pengelolaan stres

10.5 Naturopati dalam Pelayanan Kebidanan

Pelayanan Kebidanan menurut ketentuan Undang-Undang Kebidanan adalah suatu bentuk pelayanan profesional yang merupakan bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan yang diberikan oleh bidan secara mandiri, kolaborasi dan atau rujukan. Naturopati ialah sistem penyembuhan yang bertujuan dengan memberikan perawatan secara holistik. Mengobati secara keseluruhan meliputi tubuh, pikiran dan jiwa. Salah satu penerapan terapi naturopati dalam kebidanan yaitu dapat menangani kasus infertil pada pasangan usia subur serta dapat mengatasi ketidakseimbangan hormon dalam tubuh.

Naturopati dikenal sebagai sebuah terapi untuk menyembuhkan penyakit secara alami. Naturopati juga diyakini sudah sejak 400 tahun sebelum masehi

yang didasarkan pada prinsip hipocrates yang dianggap sebagai bapak kedokteran.

Teknik ini berfokus pada edukasi dan pencegahan meliputi pola makan, olahraga, dan manajemen stres. Pelayanan kebidanan naturopati adalah suatu bentuk pelayanan alternatif yang diberikan secara profesional oleh bidan ke ibu hamil, bersalin, nifas, bayi dan balita. Beberapa contoh pelayanan kebidanan naturopati yang diberikan adalah pijat bayi, pijat oksitosin, aromaterapi pada kehamilan, dan sebagainya.

Pada saat ini pelayanan kebidanan naturopati sangat populer di kalangan masyarakat. Pelayanan kebidanan naturopati diberikan sebagai salah satu bentuk upaya yang mendukung program pelayanan kesehatan khususnya pelayanan kebidanan. Pelayanan ini dapat dilakukan sebagai upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Bidan sebagai pelaksana pelayanan kebidanan diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat memberikan asuhan kebidanan secara komprehensif serta inovatif dalam kehamilan, persalinan, nifas, perawatan bayi, balita sampai menopause.

Bidan Naturopati adalah bidan yang membantu ibu saat kehamilan, persalinan, nifas, perawatan bayi, balita sampai menopause secara alami.

Pola Hidup terapi naturopati pada pelayanan kebidanan komplementer:

1. Atur pola makan ibu hamil, bersalin, nifas, perawatan bayi, balita, serta menopause
2. Lakukan detok secara berkala ibu hamil, bersalin, nifas, perawatan bayi, balita, serta menopause
3. Cek kesehatan rutin ibu hamil, bersalin, nifas, perawatan bayi, balita, serta menopause
4. Berjemur di bawah sinar matahari ibu hamil, bersalin, nifas, perawatan bayi, balita, serta menopause
5. Bantu tubuh dengan suplemen makanan ibu hamil, bersalin, nifas, perawatan bayi, balita, serta menopause
6. Istirahat yang cukup ibu hamil, bersalin, nifas, perawatan bayi, balita, serta menopause
7. Bijak memilih obat ibu hamil, bersalin, nifas, perawatan bayi, balita, serta menopause

Bab 11

Refleksologi Pelayanan Kebidanan Komplementer

11.1 Pendahuluan

Refleksologi adalah bagian pengobatan komplementer di mana dilakukan pijatan khusus dan merupakan metode lama dan non-invasif. Refleksologi dilakukan dengan tekanan yang terkontrol pada titik-titik tertentu, yang dikenal dengan "pijatan refleksi". Biasanya dilakukan pada kaki, telinga, wajah, tangan, dan punggung. Setiap tindakan refleksi dipahami berhubungan dengan struktur atau organ tertentu (McCullough, 2015). Metode refleksologi dapat menurunkan kadar kortisol dan adenalin, meningkatkan sekresi hormon serotonin, endorfin, dan enkephalin. Efek pijatan refleksi ini dapat meningkatkan vasodilatasi pada arteri perifer dan meningkatkan aliran darah. Efek pijatan refleksi juga dipercaya dapat menghilangkan racun, dan meningkatkan sistem kekebalan dengan bekerja pada cairan interstisial dan jaringan ikat pada seluruh tubuh (Sharifi et al., 2022).

Metode refleksologi merupakan seni kuno. Pijat refleksi memberikan kenyamanan dan relaksasi yang baik. Studi melaporkan bahwa pijat refleksi mengelola gejala dan memberikan kenyamanan. Ahli refleksi percaya bahwa area dan titik refleksi yang dilakukan dengan tepat pada organ tubuh, memiliki

efek menguntungkan pada organ dan kesehatan umum seseorang (Jijimole et al., 2018).

Reflexologi pertama kali diperkenalkan di Amerika Serikat (1913) oleh William. H. Fitzgerald (1872-1942). Kemudian Dr. Edwin Bowers Fitzgerald mengklaim bahwa refleksologi memberikan tekanan yang memiliki efek estetika pada area tubuh tertentu. Pada tahun 1930 - 1940 reflexologi dimodifikasi oleh Eunice D. Ingham (1889-1974), yang merupakan seorang perawat dan fisioterapis (Kaur, Saini and Kaur, 2020).

Jenis pijatan pada reflexologi biasanya menggunakan ibu jari dan telunjuk untuk merangsang beberapa titik fokus pada kaki. Reflexologi diyakini pijatan pada kaki memiliki lebih dari 7.000 ujung saraf, yang terhubung dengan berbagai organ dalam tubuh. Merangsang dan memberikan tekanan pada ujung saraf ini dapat membantu sejumlah masalah fisik. Keuntungan pijat refleksi kaki adalah peningkatan sirkulasi dan pembuangan racun, stimulasi drainase limfatik, dan peningkatan sistem kekebalan tubuh. Ini membantu mengurangi kekakuan dan meningkatkan fleksibilitas, dan juga mempercepat penyembuhan fisik, menghilangkan stres, tidur, dan ketenangan. Suku Indian Amerika Utara mengetahui hubungan antara titik refleksi dan organ dalam tubuh dan menggunakan pengetahuan ini untuk mengobati (Mohan and Varghese, 2021)

11.2 Sejarah Reflexologi

Reflexologi diyakini berasal dari orang-orang kuno Asia, yang menyadari banyak manfaat sentuhan strategis sebagai bagian dari rutinitas terapi penyembuhan. Beberapa bukti menunjukkan bahwa orang Mesir kuno juga mempraktikkan jenis terapi penyembuhan ini. Mengobati tubuh melalui kaki dan tangan juga telah ditemukan dalam banyak sistem penyembuhan tradisional. Misalnya, penduduk asli Amerika dan penduduk asli Australia diyakini memilikinya praktik penyembuhan berdasarkan manipulasi kaki (HALA M.H. OMARA, Ph.D. and MOHAMED F.M. ABOU EL-ENIN, M.D., 2018).

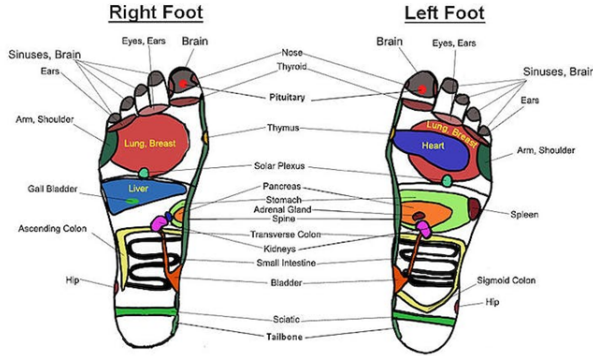
Praktek reflexologi telah ada dalam sejarah. Hasil rekam jejak histologi hubungan pijatan refleksi kaki dan organ tubuh telah dikenal pada peradaban

sejak awal sejarah yang tercatat, antara lain (Mollart, Maternity and Leiser, 2015):

1. Lebih dari 5.000 tahun yang lalu di India kuno
2. 2.500 Sebelum Masehi (SM): Makam Dokter di Saqqara, Mesir: Terjemahan dari hieroglif
3. 2598 SM: pemeriksaan buku medis Kaisar Kuning China metode kaki
4. 636 SM: China, Dr. Yu Fu (Penyembuhan Kaki) merawat orang dengan pijat kaki khusus

Peradaban budaya barat mendapatkan, antara lain:

1. Tahun abad 16: Buku-buku diterbitkan di Zone Therapy oleh Dr Adamus & Dr A'tatis dan lainnya oleh Dr Ball di Leipzig
2. 1902: Dr. Cornelius, dokter Jerman menerbitkan buku tersebut "Poin-poin tekanan, asal-usul dan signifikansinya".
3. 1917: Dr. WilliaFitzgerald, adalah spesialis Telinga, Hidung, dan Tenggorokan yang bekerja di Rumah Sakit Kota Boston, serta di Rumah Sakit St Francis di Connecticut - menggunakan teknik kompresi pada jari untuk menghilangkan rasa sakit- bedah mulut: zona energi memanjang yang dikenal sebagai Zone Terapi
4. 1930-an: Eunice Ingham "ibu dari refleksologi modern: bagan somatik dan teknik penilaian dengan jempol
5. 1980-an: Susanne Enzer, dikenal sebagai "ibu dari pijat refleksi bersalin" dengan teknik khusus untuk wanita hamil dan pasca melahirkan termasuk refleksi pada kaki janin



Gambar 11.1: Refleksi Pada Kaki Janin (Menz, 2012)

11.3 Penerapan Reflexologi Dalam Praktek Kebidanan

Praktek reflexologi dalam pelayanan kebidanan di Indonesia saat ini belum memiliki data yang memadai. Beberapa studi telah menunjukkan ada kekuatan yang signifikan praktek reflexologi dalam praktek kebidanan. Teknik reflexologi pada kaki akan menghentikan transmisi saraf dari pesan rasa sakit di otak dan selanjutnya persepsi penghilang rasa sakit melalui gerbang kontrol otak. Ini memengaruhi stimulasi baik pada fisiologis maupun psikologis (Kaur, Saini and Kaur, 2020).

Teknik pijatan refleksi menerapkan tekanan pada titik-titik tertentu. Sejak lama, ahli refleksi menerapkan praktek refleksi bertujuan untuk mempromosikan homeostasis dan, sebagai hasilnya, untuk memulihkan dan memelihara kesehatan serta kesejahteraan fisiologis dan psikologis. Mekanisme aksi reflexologi saat ini belum pernah ditetapkan; fisiologi refleksi berupa modulasi sistem saraf otonom (autonomic nervous system/ ANS) dan diikuti dengan pelepasan hormon endorphin adalah hipotesa yang paling populer (McCullough, 2015).

Kehamilan dan persalinan adalah peristiwa yang sangat penting dalam siklus hidup wanita. Kadang kehamilan dianggap sebagai pengalaman stres yang disertai dengan perubahan fisik dan psikis.

11.3.1 Reflexologi dalam Kehamilan

Reflexologi selama kehamilan adalah pilihan pelengkap yang bagus untuk perawatan prenatal. Reflexologi dilakukan bertujuan mendapatkan tubuh yang sehat untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Pijat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, seperti sakit punggung, leher kaku, kram kaki, sakit kepala, dan edema. Selain itu, pijat pada perempuan hamil mengurangi stres pada sendi yang menahan beban, mendorong sirkulasi darah dan getah bening, membantu mengendurkan ketegangan saraf yang membantu tidur lebih nyenyak dan dapat membantu meredakan depresi atau kecemasan yang disebabkan oleh perubahan hormonal (Shobeiri et al., 2017).

Studi di Bangladesh menyebutkan bahwa sebagian besar wanita hamil mengalami kecemasan prenatal, umumnya dan terkait kehamilan mereka. Studi terbaru memperkirakan 29% prevalensi kecemasan antenatal di kalangan wanita hamil. Kecemasan khusus kehamilan didefinisikan sebagai kekhawatiran, kekhawatiran dan ketakutan tentang kehamilan, persalinan, dan kesehatan bayi dan pengasuhan di masa depan (HALA M.H. OMARA, Ph.D. and MOHAMED F.M. ABOU EL-ENIN, M.D., 2018).

Literatur studi menunjukkan bahwa pijatan kaki pada titik dan waktu pijatan yang berbeda memengaruhi tekanan darah yang berbeda pada kelompok tertentu. Studi Hayes dan Cox menunjukkan bahwa pijat kaki telah mengurangi tekanan darah, detak jantung, dan laju pernapasan. Selain itu, pijat kaki juga menurunkan mean arterial pressure (MAP), detak jantung, dan laju pernapasan serta meningkatkan saturasi oksigen. Studi yang didapat Ermiami dkk, mendapatkan terapi komplementer pijat kaki untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklampsia (Ermiami, Setyawati and Emaliyawati, 2018).

Teori pijat refleksi didasarkan pada prinsip bahwa tekanan pijatan menghasilkan energi yang mengalir melalui zona vertikal di seluruh tubuh dari kaki ke arah kepala (Shobeiri et al., 2017).

McCollough (McCullough, 2015) menyebutkan bahwa semua perawatan pijat refleksi harus dilakukan dengan kualifikasi terapis yang lengkap. Pijat refleksi harus dilakukan pada perawatan yang aman dan menyenangkan untuk digunakan selama kehamilan. Namun seperti banyak intervensi, kehati-hatian dianjurkan selama trimester pertama. Kehati-hatian ini menunjukkan bahwa tidak didasarkan pada bukti apa pun, tetapi merupakan tindakan pencegahan

untuk melindungi ahli pijat refleksi dari tindakan hukum jika terjadi abortus. Namun, berikut ini dianggap sebagai kontraindikasi untuk pijat refleksi dan harus diperhatikan:

1. Riwayat kehamilan yang jelek
2. Hidramnion (kelebihan cairan ketuban)
3. Plasenta previa (tingkat 3 atau 4)
4. Risiko trombosis vena dalam (DVT) atau pre-eklampsia
5. Ibu penderita diabetes karena pijat refleksi dapat memengaruhi keseimbangan hormon

Mekanisme aksi pijat refleksi memberikan efek yang baik, adalah sebagai berikut (HALA M.H. OMARA, Ph.D. and MOHAMED F.M. ABOU EL-ENIN, M.D., 2018):

1. Efek pijat refleksi, yaitu menyentuh kulit dapat menyebabkan pelepasan endorfin endogen tubuh dan akan mengurangi stres; oleh karena itu, dengan pengurangan stres, akibatnya rasa sakit akan berkurang dan kebalikannya juga benar.
2. Tekanan pada pijat refleksi dapat menghilangkan rasa lelah dan gelisah.
3. Pijat refleksi memberikan tekanan pada tangan atau kaki mengaktifkan serat berdiameter besar untuk menutup gerbang nyeri, sehingga menghambat transmisi nyeri.

Pijatan refleksi pada ibu hamil sebaiknya dilakukan pada Trimester III. Adapun prosedur pijat refleksi, sebagai berikut (HALA M.H. OMARA, Ph.D. and MOHAMED F.M. ABOU EL-ENIN, M.D., 2018):

1. Pada setiap sesi sebelum memulai pijat refleksi, periksa kondisi kulit kaki dan sudut setiap kaki; perbedaan antara kaki, posisi kedua kaki di sofa, hubungan masing-masing jari kaki satu sama lain, variasi warna, bercak, flek dan bercak warna, variasi tekstur kemiringan, pembengkakan, ketidakteraturan dan infeksi. Kulit tidak ada krim, losion, atau bedak yang digunakan karena dapat mengganggu kemampuan untuk menilai kaki sepenuhnya atau mencengkeramnya secara memadai saat melakukan perawatan.

2. Pijat seluruh kaki secara perlahan tapi kuat untuk mengendurkannya, mulai dari jari kaki ke arah tumit, selama sekitar tiga puluh detik.
3. Menerapkan tekanan yang kuat dan merata, seharusnya tidak sakit atau menggelitik, menggunakan ibu jari dan jari telunjuk untuk memegang. Teknik dasar berjalan ibu jari untuk kaki akan digunakan dengan menekuk dan meluruskan ibu jari secara bergantian, mendorong dengan lembut ke dalam jaringan saat berjalan, ulangi sampai permukaan setiap area kaki.

11.3.2 Reflexologi dalam Persalinan

Persalinan adalah rangkaian peristiwa di mana kontraksi rahim dan tekanan abdomen untuk mengeluarkan janin, plasenta, dan selaput ketuban dari uterus melalui jalan lahir. Nyeri saat persalinan disebabkan oleh kontraksi, distensi segmen bawah rahim, penarikan ligamen panggul, dilatasi serviks, peregangan vagina dan dasar panggul. Nyeri persalinan merupakan nyeri yang menyiksa dan tidak tertahankan yang mengakibatkan perubahan tekanan darah, nadi, pernapasan, warna kulit, dan pucat (Kaur, Saini and Kaur, 2020).

Ketakutan akan rasa sakit saat persalinan adalah salah satu masalah utama yang membuat wanita tidak siap untuk melahirkan secara normal. Maka penting melibatkan partisipasi aktif ibu dalam persalinan sehingga pemilihan operasi caesar dapat menurun. Pijat refleksi telah terbukti membantu menginduksi persalinan dan mengurangi rasa sakit saat melahirkan. Faktanya, semakin banyak tenaga kesehatan mulai mempelajari jenis pijat kaki khusus ini dan menggunakannya di ruang bersalin di seluruh dunia untuk meringankan ketidaknyamanan pasien dan mengurangi lamanya persalinan. Sementara pijat refleksi paling dikenal sebagai jenis pijat kaki khusus, pijat ini juga dilakukan di tangan. Dengan demikian peneliti memiliki kebutuhan untuk menilai efek pijat refleksi pada nyeri persalinan dan durasi persalinan di antara ibu primigravida, dan juga untuk membantu bidan dalam menilai sifat dan jenis nyeri persalinan sebelum dan sesudah pijat refleksi kaki dan dalam mengelola nyeri tersebut dengan tepat (Jijimole et al., 2018).

Beberapa mekanika reflexologi dalam persalinan (ICASH, 2019), antara lain:

1. Nyeri persalinan
Tindakan mekanik reflexologi dan pijat didasarkan pada teori energi yang mendalilkan bahwa tekanan bolak-balik pada titik-titik refleks

kaki akan merangsang sistem saraf parasimpatis yang membawa efek. Selain itu, hormon serotonin, endorfin, dan enkephalin yang dilepas akan membantu mengurangi nyeri persalinan, dan menekan pelepasan hormon stres, seperti hormon kortisol, epinefrin, dan norepinefrin. Sentuhan dan penekanan pada saat pemijatan dapat merangsang impuls aferen yang menghalangi transmisi nyeri yang didasarkan pada teori nyeri neuro-matriks. Kontak kulit ke kulit meningkatkan fluktuasi energi antara ibu hamil dan terapis, serta mendorong homeostatis. Keseimbangan dikemukakan oleh teori resonansi simpatik, sedangkan teori mekanoreseptor kulit menurunkan respon reseptor terhadap rasa sakit yang meningkatkan produksi endorfin, dan mengurangi adrenalin dan noradrenalin.

2. Kecemasan

Kecemasan yang berlebihan selama persalinan memicu respon rangsangan nyeri yang memperkuat rahim dan serviks. Refleksologi membuat perubahan fisiologis yang baik pada otot yang sistematis atau relaksasi local, sirkulasi darah yang lebih baik dalam tubuh dan akhirnya menciptakan perasaan nyaman yang mendalam dan keseimbangan pikiran, sehingga gejala stres menurun. Hormone Endorfin dan enkefalin sebagai analgesik alami dan penambah suasana hati juga disekresikan sebagai respons terhadap pijat refleksi. Selain itu, pijat refleksi kaki juga menyebabkan berkurangnya hormon kortisol yang dilepaskan sebagai respons terhadap stres fisik dan psikologis yang berkepanjangan.

3. Durasi Persalinan

Beberapa penelitian melaporkan bahwa pijat refleksi kaki mempersingkat durasi persalinan kala satu dan tiga. Bahkan, terapi pijat refleksi memberi efek durasi semua tahap dalam persalinan menjadi lebih singkat.

Kecemasan dan ketakutan saat persalinan dapat merangsang produksi adrenalin dan epinefrin yang memiliki sifat berlawanan terhadap oksitosin, sehingga dapat mengganggu aktivitas kontraksi dan memperpanjang persalinan. Menerapkan terapi pijat refleksi dapat

menurunkan hormon adrenalin dan noradrenalin serta merangsang peningkatan hormon endorfin dan oksitosin, sehingga berpengaruh positif terhadap kontraksi uterus dan durasi persalinan.

Kontraksi Rahim

4. Studi melaporkan bahwa frekuensi, durasi dan intensitas kontraksi rahim meningkat setelahnya pijat refleksi selama 40 menit. Penelitian lain menunjukkan efek pijat refleksi pada persalinan dapat memfasilitasi persalinan melalui peningkatan kontraksi rahim, mengurangi rasa sakit dan kebutuhan untuk intervensi. Refleksologi dapat mengurangi adrenalin dan noradrenalin, peningkatan endorfin dan oksitosin yang akan meningkatkan kontraksi uterus. Karena hormon oksitosin meningkat, maka kontraksi uterus akan meningkat dan mempercepat durasi persalinan.

5. Kepuasan Ibu

Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa 55% ibu dalam kelompok pijat refleksi merasa sangat puas, sedangkan 58,5% ibu dalam kelompok kontrol merasa tidak puas. Pijat refleksi sangat membantu untuk mengurangi nyeri, 8,82% tidak merasakan efek apa pun dan satu subjek mengalami peningkatan rasa sakit. Refleksologi bisa berkurang adrenalin dan noradrenalin serta peningkatan endorfin dan oksitosin yang akan memperbesar kontraksi uterus. Pelepasan endorfin membuat ibu lebih rileks dan nyaman. Refleksologi secara signifikan meningkatkan ketenangan pikiran dan memiliki efek positif pada kepuasan ibu.

6. Komplikasi ibu

Satu pertama pascapersalinan sangat penting bagi ibu. Dalam perawatan pasca melahirkan, pemantauan perdarahan dan tanda-tanda vital ibu sangat penting. Studi melaporkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam tekanan darah sistolik, diastolik dan nadi pada menit kelima belas pascapersalinan. Pijat refleksi efektif untuk mengurangi parameter kardiovaskular termasuk tekanan darah dan denyut nadi.

7. Skor Apgar

Pijat refleksi kaki dapat menurunkan kejadian gawat janin dengan statistik yang sangat signifikan. Beberapa penelitian juga melaporkan bahwa pijat refleksi meningkatkan skor Apgar pada menit pertama dan kelima setelah lahir. Melanjutkan rasa sakit dan ketakutan dalam persalinan dapat memengaruhi sistem pembuluh darah, endokrin, dan aktivitas tubuh lainnya yang menyebabkan persalinan sulit dan dapat meningkatkan persalinan dengan intervensi, SC dan penurunan skor Apgar.

Bab 12

Yoga Pelayanan Kebidanan Komplementer

12.1 Pendahuluan

Yoga bukan lagi gaya hidup yang eksklusif, tetapi sudah menjadi kebutuhan manusia untuk hidup lebih sehat, mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan, serta bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun. Yoga bisa membuat pikiran kita lebih fokus dan konsentrasi dalam keseharian, begitu juga saat masa kehamilan dan persalinan. Setiap ibu memiliki kekuatan yang besar dan tidak perlu takut menghadapi persalinan. Dengan persiapan yang matang secara fisik, mental, dan spiritual, ibu hamil bisa menghadapi persalinan dengan menyenangkan (Pratignyo, 2014).

Kehamilan, persalinan, serta masa nifas merupakan saat berharga yang layak dinikmati tiap detiknya. Namun, perubahan fisik yang terjadi akan mempengaruhi ibu baik fisik maupun psikis. Berlatih yoga pada masa hamil dan nifas, merupakan salah satu self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membantu proses persalinan, dan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan membesarkan anak (Sindhu, 2014).

12.2 Prenatal Yoga (Yoga Kehamilan)

12.2.1 Definisi Prenatal Yoga

Prenatal yoga atau yang sering disebut yoga kehamilan yaitu salah satu olahraga yang dirancang khusus bagi ibu hamil, sebuah aktivitas fisik yang meditatif dan intuitif dilakukan dengan penuh kesadaran yang tidak hanya akan membina tubuh secara fisik tetapi juga akan memperhalus rasa dan memperluas kesadaran. Pada dasarnya prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil yang dilakukan dengan intensitas perlahan dan lembut (Sindhu, 2014).

Prinsip prenatal yoga diantaranya napas dengan penuh kesadaran, gerakan lembut dan perlahan, relaksasi dan meditasi, adanya bonding antara ibu dan bayi (Pratignyo, 2014).

12.2.2 Manfaat Prenatal Yoga

Melakukan prenatal yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil (Aprillia, 2020)

1. Manfaat prenatal yoga secara fisik
 - a. Membuat ibu hamil tetap bugar
 - b. Membantu ibu hamil menjadi rileks
 - c. Meningkatkan kepercayaan diri dan citra tubuh
 - d. Memperbaiki sikap tubuh
 - e. Menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil
 - f. Memperbaiki pola napas ibu hamil
 - g. Mengurangi dan menghilangkan keluhan yang dirasakan selama kehamilan
 - h. Meningkatkan dan melancarkan peredaran oksigen ke seluruh tubuh
 - i. Membantu mempersiapkan proses kelahiran bayi
 - j. Menguatkan otot punggung
 - k. Melatih otot dasar panggul
 - l. Meningkatkan kualitas tidur
2. Manfaat prenatal yoga secara mental
 - a. Menenangkan dan memfokuskan pikiran

- b. Menghemat energi dan menjaga kenyamanan selama bersalin
 - c. Membuat ibu hamil merasa nyaman dan rileks sepanjang kehamilan dan saat melahirkan
 - d. Mengurangi stres
3. Manfaat prenatal yoga secara spiritual
 - a. Meningkatkan ikatan batin dengan janin dalam kandungan
 - b. Meningkatkan ketenangan dan ketentraman batin selama menjalani kehamilan
 - c. Memandang segala sesuatu secara apa adanya, membantu mengurangi rasa takut
 - d. Meningkatkan inner peace, penerimaan diri, dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan melahirkan

12.2.3 Hal-hal Yang Harus Diperhatikan

Hal-hal yang harus diperhatikan ketika melakukan prenatal yoga (Sindhu, 2014):

1. Tidak melakukan semua postur yang menekan perut
2. Melakukan postur memuntir tulang punggung secara lembut dan hanya memuntir tulang punggung bagian atas mulai dari belikat ke leher
3. Tidak melakukan postur inversi/terbalik
4. Tidak berbaring telentang dalam waktu lama
5. Tidak bangun secara tiba-tiba dari posisi berbaring, jongkok, atau duduk
6. Jaga posisi tulang punggung tetap tegak, dan biarkan kedua kaki diregangkan sejajar dengan pinggul saat berdiri
7. Hindari suhu yang terlalu tinggi
8. Hindari melakukan postur dengan kepala yang lebih rendah dari pada posisi jantung bila menderita tekanan darah tinggi
9. Hindari melakukan posisi berjongkok penuh bila mengalami varises atau kaki bengkak saat hamil

10. Bila terasa nyaman maka lanjutkan, dan bila tidak nyaman maka hentikan

12.2.4 Teknik Pernapasan Prenatal Yoga

Pranayama atau teknik pernapasan yoga merupakan salah satu teknik utama yang bermanfaat untuk menyeimbangkan energi tubuh dan pikiran. Bernapas akan menghantarkan oksigen ke setiap sel tubuh untuk menjaganya agar tetap hidup. Untuk praktik yoga kehamilan, bernapas berfungsi sebagai jembatan komunikasi antara calon ibu dan janin yang dikandungnya, serta sebagai media untuk menguasai diri agar tetap sadar pada saat persalinan, serta untuk memperbaiki energi tubuh (Sindhu, 2014).

Beberapa teknik pernapasan yang bisa dilakukan selama kehamilan:

1. Teknik pernapasan diafragma

Teknik pernapasan ini merupakan teknik pernapasan dasar dari semua Teknik pernapasan yoga (Pranayama). Teknik pernapasan diafragma bermanfaat untuk mengaktifkan otot diafragma dan paru-paru bagian bawah, memijat organ perut bagian dalam, melancarkan pencernaan/mengatasi sembelit, melatih kesadaran pada otot-otot dasar panggul, serta meningkatkan ketenangan. Teknik pernapasan diafragma juga merupakan teknik pernapasan yang digunakan saat bermeditasi.



Gambar 12.1: Teknik Pernapasan diafragma

Duduk bersila di atas balok yoga/bantal tipis. Pastikan posisi duduk pada tulang duduk. Tegakkan punggung, putar bahu ke belakang.

Pastikan posisi panggul lebih tinggi dari kaki dan letakkan kedua tangan pada lutut.

Letakkan satu tangan pada perut bagian atas, dan tangan lainnya pada perut bagian bawah. Tarik napas melalui hidung, rasakan perut mengembang, dan jarak di antara kedua tangan semakin merenggang. Buang napas, rasakan perut kembali melembut mengempis, dan jarak di antara kedua tangan Kembali seperti semula. Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata.

2. Teknik pernapasan yoga penuh

Teknik pernapasan ini merupakan lanjutan dari teknik pernapasan diafragma. Teknik pernapasan yoga penuh memberikan manfaat optimal proses bernapas, yakni mengoptimalkan kapasitas paru-paru untuk menarik oksigen, meningkatkan jumlah oksigen dan prana yang diserap oleh tubuh, menghantarkan lebih banyak oksigen dan prana ke janin, meredakan ketegangan secara lebih menyeluruh, serta melatih otot jantung dan paru-paru.



Gambar 12.2: Teknik Pernapasan Yoga Penuh

Duduk tegak, letakkan kedua tangan di atas lutut, lakukan beberapa pernapasan diafragma terlebih dahulu. Tarik napas melalui hidung, rasakan perut mengembang terlebih dahulu dan mendorong tangan ke arah luar, setelahnya dada mengembang, dan terakhir kedua bahu sedikit terangkat. Buang napas, rasakan perlahan bahu mengempis, dada mengempis, dan perut melembut dan mengempis.

3. Teknik pernapasan gigi dan lidah
4. Teknik pernapasan bergantian hidung

5. Teknik pernapasan berdengung

12.2.5 Pemanasan

Pemanasan sangat penting sebelum berlatih prenatal yoga. Apabila tidak melakukan pemanasan, otot-otot tubuh akan kaget dan akibatnya tubuh merasa nyeri atau pegal setelah latihan. Pemanasan yang dilakukan dengan kesadaran napas akan membuat tubuh relaksasi dan aktif sehingga tubuh akan siap melakukan gerakan prenatal yoga (Pratigny, 2014).

Selalu lakukan pemanasan sebelum beryoga. Pemanasan ini bermanfaat untuk menghangatkan tubuh, meningkatkan kelenturan otot dan sendi, memudahkan melakukan postur yoga, serta untuk menghindari cedera pada otot dan ligament (jaringan ikat sendi).

Jalin kedua tangan ke depan, Tarik ke depan setinggi dada, dan tetap bernapas melalui hidung. Lakukan dalam 3 putaran napas (Amalia et al., 2022).



Gambar 12.3: Pemanasan 1

Bawa tangan ke arah atas, pastikan posisi tangan sejajar dengan telinga, dan tetap bernapas. Lakukan dalam 3 putaran napas



Gambar 12.4: Pemanasan 2

Pegang pergelangan tangan kanan dengan tangan kiri, Tarik napas panjangkan tubuh ke atas.



Gambar 12.4: Pemanasan 3

Pada saat buang napas, condongkan tubuh ke sisi kiri. Tetap bernapas, dan tahan dalam posisi ini dalam 3 hitungan napas. Dan kembali dalam posisi tangan di atas.



Gambar 12.5: Pemanasan 4

Lakukan pada sisi sebaliknya. Tarik napas, pegang pergelangan tangan kiri dengan tangan kanan. Tarik napas, panjangkan tubuh ke atas.



Gambar 12.6: Pemanasan 5

Buang napas, miringkan tubuh ke arah kanan. Tetap bernapas, tahan dalam posisi ini dalam 3 hitungan napas.



Gambar 12.7: Pemanasan 6

Duduk kembali dalam posisi bersila, tegakkan tulang belakang, putar bahu ke belakang. Lakukan teknik pernapasan diafragma 3 kali hitungan napas.



Gambar 12.8: Pemanasan 7

Letakkan tangan kanan di sisi kanan, dan condongkan tubuh ke kanan. Angkat tangan kiri ke atas. Tetap bernapas, lakukan dalam 2 hitungan napas.



Gambar 12.9: Pemanasan 8

Lakukan pada sisi sebaliknya. Tari napas, letakkan tangan kiri di sisi tubuh kiri, dan buang napas rentangkan tangan kanan ke atas ke sisi kiri. Tetap bernapas, tahan dalam posisi ini dalam 2 hitungan napas.



Gambar 12.10: Pemanasan 9

12.2.6 Gerakan Inti Prenatal Yoga

1. Tadasana (Postur Berdiri)

Berdiri dg kedua kaki sejajar bahu. Rasakan telapak dan jari kaki mencengkeram alas (bila tidak nyaman, silakan renggangkan kedua kaki). Kencangkan otot paha bagian depan & otot bokong. Tarik tulang ekor masuk & pastikan tulang punggung dlm posisi lurus. Dorong dada ke depan, tarik bahu ke belakang, tarik belikat ke arah bawah. Biarkan kedua lengan bergantung di samping tubuh dg telapak tangan menghadap tubuh. Jaga dagu tetap sejajar dg alas. Bernapas dg pernapasan diafragma



Gambar 12.11: Tadasana (Postur berdiri)

2. Postur Jembatan (bridge)

Postur ini berguna untuk menguatkan otot punggung, otot kaki, dan otot dasar panggul dan dapat dilakukan sepanjang kehamilan.



Gambar 12.12: Postur Jembatan (bridge)

Berbaring dengan kedua lutut ditekuk, tarik napas angkat bokong dan punggung dari alas. Tahan posisi ini 30 detik-1 menit dengan bernapas dalam dan perlahan.

3. Postur Pejuang (warrior)

Manfaat dari pose ini meliputi: menguatkan otot paha, betis, dan tumit; melenturkan otot di sekitar bahu; meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh; meningkatkan energi dan konsentrasi.



Gambar 12.13: Postur Pejuang (Warrior)

Berdiri tegak lurus. Perlahan letakkan kaki kanan ke belakang. Rentangkan kedua tangan ke samping sejajar dengan bahu, kedua

telapak tangan menghadap ke bawah. Buang napas, tekuk lutut kiri sejajar dengan tumit. Tahan lembut posisi ini dan bernapas normal 3-5 kali. Tarik napas dan luruskan kaki kir kembali. Buang napas kedua tangan kembali di samping tubuh. Lakukan dengan sisi lainnya.

4. Postur Pesawat Miring (Vasishtasana)

Postur yoga ini bermanfaat untuk menguatkan lengan, kaki, punggung bagian atas, dan tubuh bagian samping. Sangat baik untuk meningkatkan stamina, semangat, dan menajamkan pikiran.



Gambar 12.14: Postur Pesawat Miring (Vasishtasana)

Dari postur meja/merangkak, luruskan kaki kiri, tempelkan jari kiri pada alas. Buang napas turunkan tumit kanan ke arah dalam pada alas. Tarik napas, miringkan tubuh ke kanan. Letakkan tangan kiri pada pinggul kiri. Jaga agar bahu tetap sejajar. Tarik napas, rentangkan tangan kiri hingga sejajar dengan bahu kiri. Mata menatap punggung tangan kiri. Tahan posisi ini 15-30 detik, napas perlahan.

5. Bilikasana (cow and cat pose)

Postur ini bermanfaat untuk: Menguatkan dan melenturkan otot punggung; membuat kuat dan terbebas dari tekanan akibat pertumbuhan janin; mengatasi sakit punggung; melatih otot dan sendi panggul; melancarkan aliran darah ke rahim.



Gambar 12.15: Bilikasana (cow and cat pose) 1

Dalam posisi meja/merangkak. Letakkan kedua telapak tangan di alas dan sejajar bahu, lutut di alas & sejajar panggul. Telapak tangan menempel flat pd alas, regangkan jari tangan.



Gambar 12.16: Bilikasana (cow and cat pose) 2

Tarik napas, arahkan tulang ekor ke luar, panjangkan tulang punggung, dorong dada ke depan, tarik dagu ke atas. Mata menatap satu titik di atas.



Gambar 12.17: Bilikasana (cow and cat pose) 3

Perlahan buang napas, & tarik tulang ekor masuk ke dalam, bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga ke leher, tarik dagu ke dada, mata menatap pusar. Bernapas perlahan

6. Utkasana (Postur Kursi)

Postur ini bermanfaat untuk menguatkan sekaligus melenturkan otot-otot dasar panggul, menguatkan kaki, dan membangkitkan rasa berani. Saat melakukan utkasana, pastikan tegakkan punggung dan tarik tulang ekor ke dalam.



Gambar 12.18: Utkasana (Postur Kursi)

- Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar daripada pinggul.
- Tarik napas, panjangkan tulang punggung. Buang napas, tekuk lutut hingga sejajar dengan tumit. Pastikan lutut tertarik ke luar dan tulang ekor masuk.
- Condongkan tubuh sedikit ke depan dan letakkan kedua tangan di atas paha. Tahan dalam posisi ini sambil bernapas perlahan selama yang dirasakan nyaman. Saat menahan dalam posisi ini, juga dapat merentangkan tangan ke samping dan menekuk siku.
- Tarik napas, perlahan kembali luruskan lutut. Buang napas, kembali rapatkan kaki. Lakukan postur ini 2 putaran.

7. Child Pose (Postur Anak)

Pose ini bermanfaat untuk: mengistirahatkan otot punggung dan organ perut bagian dalam; meringankan sakit punggung; meredakan ketegangan; mengembalikan rasa nyaman.



Gambar 12.19: Child Pose (Postur Anak)

- a Duduk di atas tumit dan renggangkan kedua lutut hingga sejajar pinggul
- b Buang napas, condongkan tubuh ke depan & istirahatkan kening pada alas. Bisa meletakkan genggaman tangan pada kening, Letakkan kedua lengan di samping tubuh dengan kedua telapak tangan sejajar dg telapak kaki & menghadap atas, Pejamkan mata dan dalamkan napas, Tarik napas dan perlahan kembali duduk di atas tumit (Sindhu, 2014)

12.2.7 Relaksasi

Relaksasi merupakan elemen yang sangat penting dalam berlatih prenatal yoga. Relaksasi ibarat oase untuk tubuh, pikiran, dan jiwa. Ketika menggerakkan badan dengan lembut perlahan diiringi napas penuh kesadaran maka energi tubuh akan teroleh dengan baik. Relaksasi akan membawa kesadaran yang lebih dalam dan mengkondisikan ibu hamil untuk relaks dan tenang.

Relaksasi sangat bermanfaat untuk memperdalam napas, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh,

melancarkan aliran darah, mengeluarkan endorfin, mengurangi stres dan ketegangan, serta memberi rasa tenang, nyaman, dan tenteram.

Latihan relaksasi

1. Perlahan, berbaring miring ke kiri
2. Berdiam tenang, dan amati napas dari dalam tubuh
3. Bernapaslah perlahan dan lembut menggunakan pernapasan perut
4. Perlahan, rasakan tubuhmu mulai dari telapak kaki dan rasakan telapak kaki rileks
5. Perlahan, rasakan betis dan lutut rileks
6. Perlahan, rasakan paha rileks
7. Rasakan, seluruh kaki rileks
8. Perlahan, rasakan perut rileks
9. Perlahan, rasakan dada rileks
10. Perlahan, rasakan seluruh punggung rileks
11. Perlahan, rasakan kedua lengan, kedua telapak tangan, dan jaringan tangan rileks
12. Perlahan, rasakan leher dan kepala rileks
13. Relaksasikan seluruh tubuh dari ujung kepala hingga ujung kaki
14. Saat menghembuskan napas, rasakan tubuh semakin rileks
15. Perhatikan irama dan bunyi napas. Rasakan kenyamanan di seluruh tubuh
16. Jika pikiran menerawang, perlahan kembali perhatikan dan fokus pada irama lembut napas
17. Rasakan ketenangan yang telah dirasakan tubuh dan pikiran
18. Setelah beberapa saat, perlahan buka mata. Rasakan kesegaran setelah latihan

12.3 Postnatal Yoga (Yoga Pasca Persalinan)

12.3.1 Definisi Postnatal Yoga

Postnatal yoga atau yang sering disebut juga yoga pasca persalinan merupakan latihan yoga yang memiliki tujuan memulihkan fisik serta mental ibu setelah melahirkan. Tujuan postnatal yoga dari segi fisik ialah menguatkan kembali otot-otot yang berperan selama kehamilan dan proses persalinan. Postnatal yoga mampu mengurangi stres dan kelelahan dalam menghadapi perubahan. Postnatal yoga ini dapat membantu ibu merasa "terkoneksi" kembali dengan dirinya sendiri baik fisik, mental, dan emosional. Postnatal yoga bersifat terapi, latihan pernapasan dalam, peregangan lembut, dan relaksasi. Keselarasan napas, gerakan, dan kesadaran membawa efek penyembuhan sekaligus menenangkan sehingga dapat membantu pemulihan tubuh dari dalam (Pratignyo, 2014).

12.3.2 Manfaat Postnatal Yoga

Manfaat Postnatal yoga (Pratignyo, 2014)

1. Meningkatkan kembali kekuatan dan energi ibu setelah melahirkan
2. Memperlancar terjadinya proses involusi uteri (kembali rahim ke bentuk semula)
3. Membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul
4. Menguatkan otot panggul, otot punggung, otot perut, dan otot dasar panggul
5. Membantu menormalkan sendi-sendi yang longgar ketika hamil
6. Memperbaiki sirkulasi darah dan postur tubuh setelah melahirkan
7. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki
8. Mengurangi ketegangan di daerah bahu, leher, dan kepala
9. Mencegah stress dan mengurangi depresi pasca persalinan
10. Membantu tubuh ibu dan pikiran ibu rileks
11. Mempercepat proses pemulihan tubuh ibu secara menyeluruh

12.3.3 Gerakan Postnatal Yoga

Postnatal yoga dapat dilakukan beberapa hari setelah melahirkan normal tergantung kenyamanan si ibu. Namun, apabila melahirkan secara caesar, tunggu sampai jahitan di perut pulih secara total., dan selalu berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu sebelum melakukan postnatal yoga. Setiap gerakan postnatal yoga dilakukan secara lembut dan perlahan seiring dengan napas. Latihan postnatal yoga 0-4 bulan difokuskan pada pemulihan fisik dan membuat badan kembali segar setelah melahirkan.

Gerakan postnatal yoga

1. Napas berbalik (reverse breathing)

Napas berbalik adalah teknik napas untuk menstabilkan pelvis dan menguatkan otot perut. Teknik pernapasan ini sangat bermanfaat membantu penyembuhan dan melancarkan energi di rahim.

Instruksi:

- a. Berbaring dengan nyaman di alas dengan kedua lutut ditekuk. Posisikan seluruh tubuh dalam keadaan nyaman
- b. Letakkan kedua tangan di atas perut sehingga bisa lebih dalam merasakan napas
- c. Tarik napas dan tarik perut ke arah dalam
- d. Buang napas, tarik perut lebih dalam lagi seolah-olah pusar mendekati tulang belakang di punggung bagian bawah
- e. Kemudian, relaks dan lepaskan. Bernapas normal
- f. Lakukan teknik napas ini 3 kali dalam waktu 2-3 minggu

2. Peregangan kaki

Latihan ini sangat baik untuk melancarkan sirkulasi darah kaki dan mencegah varises.

Instruksi:

- a. Berbaring dengan nyaman dan luruskan kedua kaki
- b. Tarik napas dan regangkan jari-jari kaki ke arah luar. Buang napas dan tekukkan jari-jari kaki ke arah dalam. Lakukan beberapa kali secara perlahan

- c. Tarik napas dan regangkan kedua telapak kaki ke arah atas. Buang napas tundukkan telapak kaki ke arah bawah. Lakukan beberapa kali secara perlahan
 - d. Tarik napas dan gerakkan telapak kaki ke arah dalam. Buang napas dan gerakkan telapak kaki ke arah luar. Lakukan beberapa kali secara perlahan
 - e. Putar kedua telapak kaki searah jarum jam beberapa kali. Kemudian putar ke arah sebaliknya. Lakukan beberapa kali secara perlahan
3. Peregangan leher dan bahu
- Banyak ibu setelah melahirkan mengalami nyeri leher dan bahu karena banyak membungkuk ke depan ketika menyusui bayinya. Berlatih peregangan leher dan bahu sangat bermanfaat untuk meredakan ketegangan dan rasa pegal tersebut.
- Instruksi:
- a. Berbaring dengan nyaman, luruskan kaki dan buka kedua kaki ke samping
 - b. Luruskan kedua tangan ke samping dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas
 - c. Perlahan, tengok kepala ke kanan, lalu tengok ke kiri. Lakukan dengan perlahan dan penuh kesadaran sebanyak 3-5 kali
 - d. Posisikan kepala kembali ke tengah. Sekarang putar leher searah jarum jam sebanyak 2-3 kali. Kemudian, putar kepala ke arah sebaliknya sebanyak 2-3 kali
 - e. Putar bahu ke depan ke arah belakang beberapa kali. Rasakan otot pundak dan bahu relaks
4. Menstabilkan tulang belakang
- Latihan ini bertujuan menstabilkan dan menguatkan tulang belakang.
- Instruksi:
- a. Berbaring dengan nyaman dengan kedua kaki ditekuk
 - b. Letakkan tangan di samping tubuh dan telapak tangan menghadap ke bawah
 - c. Tarik napas, lalu tekan telapak tangan ke bawah

- d. Buang napas, tekan lebih kuat lagi lalu lepaskan dan relaks. Lakukan sebanyak 5-8 kali.
 - e. Letakkan jari-jari tangan di pundak bahu
 - f. Tarik naps, dorong bahu ke arah belakang dan bawah
 - g. Buang napas, dorong ke bawah lagi, lalu lepaskan dan relaks. Lakukan sebanyak 5-8 kali
5. Postur jembatan (bridge)
- Postur jembatan sangat baik untuk menguatkan tulang belakang, dada, leher, dan otot paha.
- Instruksi:
- a. Berbaring dengan nyaman. Tekuk kedua kaki sejajar dengan tumit dan renggangkan kaki sejajar dengan pinggul. Letakkan kedua tangan di samping tubuh
 - b. Tarik napas, angkat pinggul dan punggung naik ke atas. Dekatkan dada ke dagu
 - c. Kencangkan otot paha dan bokong
 - d. Buang napas, turunkan pinggul dan panggul ke bawah perlahan
 - e. Lakukan latihan ini sebanyak 5-8 kali
6. .Kaki bersandar pada dinding
- Postur ini berguna untuk melancarkan sirkulasi organ-organ reproduksi serta membantu bernapas lebih dalam dan relaks.
- Instruksi:
- a. Mendekat pada dinding dan duduk menghadap pada dinding sedekat mungkin
 - b. Perlahan turunkan punggung hingga berbaring ke alas
 - c. Luruskan kaki ke atas, renggangkan kaki sejajar dengan pinggul
 - d. Relaks dan bernapas dalam
 - e. Saat selesai, perlahan tekuk lutut ke dada dan berguling ke samping

Bab 13

Implementasi Pelayanan Kebidanan Komplementer dalam Asuhan Kehamilan

13.1 Pendahuluan

Pelayanan pengobatan komplementer telah lama berkembang di Indonesia dan menjadi solusi dari beberapa permasalahan kesehatan. Pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian dari pelayanan kesehatan tradisional yang dapat dipadukan pada pelayanan kesehatan konvensional atau sebagai pilihan pengobatan lain di luar pengobatan medis yang konvensional. Pada praktik asuhan kebidanan khususnya asuhan pada kehamilan, pelayanan komplementer adalah bagian penting yang tak terpisahkan. Wanita khususnya ibu hamil adalah konsumen tertinggi pengobatan komplementer alternatif pada populasi umum. Ibu hamil merupakan kelompok yang disarankan untuk menggunakan terapi atau pengobatan komplementer untuk mengatasi keluhan ketidaknyamanan yang dirasakan selama kehamilan dan mereka dapat menghindari efek samping dari pengobatan konvensional serta memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kesehatan mereka melalui terapi komplementer.

Penggunaan terapi komplementer oleh ibu hamil dipengaruhi oleh media massa, informasi dari suatu produk, rekomendasi dari keluarga dan teman, sifat manusia yang selalu ingin mencoba hal baru, dan kemudahan akses untuk mendapatkan pengobatan tersebut semuanya dapat memengaruhi persepsi seseorang untuk menggunakan terapi komplementer karena dianggap alami (Hayati, 2021).

Menurut Setyaningsih (2021) dalam penelitiannya bahwa memanfaatkan terapi komplementer saat hamil adalah sesuatu yang sangat diminati oleh ibu hamil. Namun masih ada kelangkaan terapi komplementer yang digunakan dalam perawatan prenatal yang disediakan oleh bidan. Wanita yang sedang hamil masih mencari terapi komplementer dari profesional non-medis. Ibu hamil mempertimbangkan waktu, kemampuan petugas kesehatan, komunikasi petugas, kenyamanan lokasi, keramahan, jarak, dan transportasi ketika memilih layanan komplementer. Yoga prenatal, pijat prenatal, aromaterapi, dan akupunktur adalah terapi komplementer yang lebih disukai selama kehamilan (Setyaningsih et al., 2020)

13.2 Pelayanan Kesehatan Masa Hamil

Pelayanan Kesehatan Masa Hamil bertujuan untuk memenuhi hak setiap ibu hamil memperoleh pelayanan kesehatan yang berkualitas sehingga mampu menjalani kehamilan dengan sehat, bersalin dengan selamat, dan melahirkan bayi yang sehat dan berkualitas. Pelayanan Kesehatan Masa Hamil dilakukan sejak terjadinya masa konsepsi hingga sebelum mulainya proses persalinan. Pelayanan Kesehatan Masa Hamil dilakukan paling sedikit 6 (enam) kali selama masa kehamilan meliputi: a. 1 (satu) kali pada trimester pertama; b. 2 (dua) kali pada trimester kedua; dan c. 3 (tiga) kali pada trimester ketiga (Kemenkes, 2021).

Pelayanan Kesehatan Masa Hamil dilakukan oleh tenaga kesehatan yang memiliki kompetensi dan kewenangan yaitu Bidan, Dokter dan dokter spesialis kebidanan. Sedikitnya (dua) kali dilakukan oleh dokter atau dokter spesialis kebidanan dan kandungan pada trimester pertama dan ketiga. Pelayanan Kesehatan Masa Hamil yang dilakukan dokter atau dokter spesialis termasuk pelayanan ultrasonografi (USG).

Pelayanan Kesehatan Masa Hamil wajib dilakukan melalui pelayanan antenatal sesuai standar dan secara terpadu. Pelayanan antenatal meliputi:

1. Pengukuran berat badan dan tinggi badan;
2. Pengukuran tekanan darah;
3. Pengukuran lingkar lengan atas (LiLA);
4. Pengukuran tinggi puncak rahim (fundus uteri);
5. Penentuan presentasi janin dan denyut jantung janin;
6. Pemberian imunisasi sesuai dengan status imunisasi;
7. Pemberian tablet tambah darah minimal 90 (sembilan puluh) tablet;
8. h.Tes laboratorium;
9. Tatalaksana/penanganan kasus; dan
10. Temu wicara (konseling) dan penilaian kesehatan jiwa.

Pelayanan antenatal secara terpadu merupakan pelayanan komprehensif dan berkualitas yang dilakukan secara terintegrasi dengan program pelayanan kesehatan lainnya termasuk pelayanan kesehatan jiwa.

Pelayanan antenatal sesuai standar dan secara terpadu dilakukan dengan prinsip:

1. Deteksi dini masalah penyakit dan penyulit atau komplikasi kehamilan
2. Stimulasi janin pada saat kehamilan;
3. Persiapan persalinan yang bersih dan aman
4. Perencanaan dan persiapan dini untuk melakukan rujukan jika terjadi komplikasi
5. Melibatkan ibu hamil, suami, dan keluarga dalam menjaga kesehatan dan gizi ibu hamil dan menyiapkan persalinan dan kesiagaan jika terjadi penyulit atau komplikasi.

Pelayanan Kesehatan Masa Hamil harus dicatat dalam kartu ibu/rekam medis, formulir pencatatan kohort ibu, dan buku kesehatan ibu dan anak sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan (Kementerian Kesehatan RI., 2021).

13.3. Pelayanan Kebidanan Komplementer dalam Asuhan Kehamilan

Kehamilan merupakan kondisi krisis yang memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis terhadap hormon kehamilan dan tekanan mekanis akibat pembesaran uterus dan jaringan lainnya. Tiga hormon yang berperan pada perubahan fisiologi gastrointestinal adalah hormon HCG (human chorionic gonadotropin), progesterone dan estrogen. Mual dan muntah terjadi karena pengaruh HCG, tonus otot-otot traktus digestivus menurun sehingga kemampuan bergerak seluruh traktus digestivus juga berkurang.

Ibu hamil pada umumnya mengalami beberapa keluhan dan ketidaknyamanan selama kehamilan, yang dapat di atasi dengan terapi komplementer. Adapun ketidaknyamanan tersebut antara lain:

1. Trimester pertama

Pada kehamilan trimester pertama merupakan proses awal dari kehamilan. Pada minggu inilah proses terjadinya kehamilan ditentukan. Setelah terjadi konsepsi, tubuh ibu akan banyak berubah dalam 3 bulan pertama kehamilan. Janin berkembang di dalam rahim ibu akan timbul keluhan-keluhan dan tidak harus dialami oleh ibu, seperti perasaan mual, nyeri punggung, lelah, perubahan mood, keram kaki, sering berkemih dan konstipasi.

2. Trimester kedua

Saat kehamilan menginjak trimester kedua, maka tubuh mulai beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Saat-saat ini merupakan saat yang menyenangkan karena keluhan sudah mulai berkurang. Perubahan yang terjadi seperti perut mulai kelihatan membesar, pergelangan kaki mulai terlihat oedema, mulai terjadi pigmentasi kulit, mulai terasa nyeri di pinggang, mulai merasa gerakan kecil.

3. Trimester ketiga

Pada trimester ini biasanya ibu mulai merasakan berbagai keluhan yang berkaitan dengan perubahan tubuhnya dan berkaitan dengan

proses persalinan. Perubahan yang terjadi seperti peningkatan frekuensi berkemih, sesak nafas, merasakan kontraksi, payudara semakin membesar, otot dan ligamentum semakin stretch sehingga sering terasa pegal merasakan tekanan pada bagian bawah dan terjadi oedema.

Pelayanan kebidanan komplementer yang dapat diterapkan dalam masa kehamilan antar lain aroma terapi, yoga, massage dan hypnotherapy (Handayani Rika dkk, 2021).

13.3.1 Aroma Terapi

Mual muntah merupakan suatu ketidaknyamanan yang dirasakan selama kehamilan, mual muntah dapat berbahaya jika tidak di atasi dari awal kehamilan karena akan menghambat pertumbuhan janin serta mengganggu kesehatan ibu. Mual muntah adalah gejala wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari, gejala-gejala ini kurang lebih enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih sepuluh minggu. Alasan mual tidak diketahui, tetapi dikaitkan dengan peningkatan kadar hCG, hypoglikemi, peningkatan kebutuhan metabolik serta efek progesteron dan estrogen pada sistem pencernaan, mual dan muntah semasa kehamilan ini bisa disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin, efek aparatus vestibular, adaptasi saluran gastrointestinal (Septi Arimurti & Aini, 2020).

Mual dan muntah dapat disebabkan oleh faktor fisiopatologis dan faktor predisposisi. Faktor fisiopatologis meliputi hormon hCG (human chorionic gonadotrophin), estrogen dan progesteron, serotonin, dampak pada kemampuan mencium atau melihat, dan perubahan hormon tiroid, adaptasi saluran gastrointestinal sedangkan faktor predisposisi mual muntah meliputi kelelahan, psikososial, riwayat kehamilan sebelumnya, penggunaan pil kontrasepsi saat prakonsepsi, sosioekonomi dan merokok. faktor yang memengaruhi mual muntah antara lain: hormonal, psikososial, status gravida, umur, pendidikan dan pekerjaan (Tiran, 2008).

Salah satu terapi untuk mengurangi mual muntah secara komplementer adalah aromatherapi. Penanganan mual muntah tidak hanya menggunakan terapi farmakologi tetapi dapat menggunakan terapi komplementer yang telah

berkembang di masyarakat, Terapi komplementer yang dapat digunakan yaitu aromaterapi (Tiran, 2008). Aromatherapi merupakan tindakan teraapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang menjadi lebih baik. Beberapa minyak esensial memiliki efek farmakologi yang unik seperti anti bakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan perangsang adrenalin.

Hasil penelitian Annisa, dkk (2021) didapatkan hubungan yang signifikan antara hubungan pemberian aromatherapi sebagai terapi keluhan mual muntah pada ibu hamil. Sehingga terapi komplementer salah satunya aromaterapi dapat digunakan sebagai alternatif terapi untuk mengurangi keluhan mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil guna untuk kesejahteraan ibu dan janin (Anissa et al., 2021).

Hasil penelitian Rosalina (2019), terdapat pengaruh yang bermakna aromaterapi lavender terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Jambu Kulon. Bidan sebagai pelaksana pelayanan disarankan untuk mengaplikasikannya sebagai salah satu intervensi pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah dengan cara pemberian aromaterapi lavender sehingga mual muntah dapat berkurang. Terjadinya penurunan frekuensi mual muntah ini efek dari kandungan aromaterapi lavender yaitu Linalool. Linalool merupakan komponen lavender yang memiliki efek sebagai zat sedatif atau penenang dan biasa digunakan sebagai aromaterapi yang memengaruhi sistem neuroendokrin tubuh yang berpengaruh terhadap pelepasan hormon dan neurotransmitter (Rosalinna, 2019).

Manfaat aromaterapi lavender dapat memberikan rasa tenang, mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang, membentuk menanggulangi insomnia, memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, memberikan efek relaksasi dan menurunkan frekuensi mual dan muntah. Esensial oil lavender dapat terserap ke dalam tubuh, minyak esensial dapat bekerja seperti obat-obatan dengan molekul yang sangat kecil, minyak ini kemungkinan bisa masuk melewati plasenta dan mencapai sirkulasi darah janin. Belum ada dampak spesifik dari penggunaan minyak esensial saat hamil terhadap bayi dalam kandungan. Masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan keamanan masing-masing jenis minyak esensial (Handayani Rika dkk, 2021).

Aromaterapi lavender bekerja dengan cara memengaruhi kerja otak, syaraf-syaraf penciuman yang terangsang dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan hipotalamus. Hipotalamus adalah bagian otak yang mengendalikan system kelenjar, mengatur hormon-hormon dan memengaruhi pertumbuhan dan aktivitas tubuh lainnya, seperti detak jantung, fungsi pernafasan, pencernaan, suhu tubuh dan lapar. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan euporia, relaks atau sedative (Wahyudi et al., 2022).

13.3.2 Yoga Kehamilan

Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pascanatal, sedangkan seorang ibu hamil berhak menjalani kehamilan dengan minim keluhan, sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari dan hamil dengan nyaman. Secara umum, nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi ligament, pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar pelvis, dan tegangan dapat dirasakan di atas ligament tersebut.

Prenatal Yoga (yoga kehamilan) merupakan olah raga yang didesain khusus bagi ibu hamil untuk mempersiapkan dalam menghadapi persalinan dengan cara melatih pernafasan, sikap tubuh, dan melatih otot-otot. Prenatal Yoga mempunyai banyak manfaat bagi ibu hamil selain membuat ibu hamil sehat dan bugar, yoga pada masa hamil juga mempunyai manfaat salah satunya untuk mengurangi ketegangan otot yang dapat menyebabkan rasa nyeri di punggung dan pinggang. Pada prenatal yoga dilakukan body mekanik yang benar pada kehamilan yakni suatu sikap tubuh yang baik untuk menyesuaikan perubahan tubuh pada ibu hamil terutama tulang punggung yang lordosis sehingga ibu hamil tetap bisa menjalani proses kehamilan dengan minim keluhan seperti nyeri tulang belakang dan mempersiapkan persalinan yang sehat, nyaman, lancar dan minim trauma (Rahmawati et al., 2021).

Ibu hamil sangat dianjurkan untuk berolahraga sehingga dapat membantu untuk mendapatkan kekuatan yang baik sehingga memperlancar proses persalinan diantaranya dengan melakukan yoga kehamilan atau yoga antenatal. Yoga kehamilan adalah suatu keterampilan yang dipergunakan dalam mengolah pikiran, yakni berupa suatu teknik yang dilakukan untuk mengembangkan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga kehamilan dapat membantu ibu hamil dalam mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress (Haryanti, 2018).

Yoga kehamilan biasanya menggunakan beberapa gerakan yang dimodifikasi dari senam yoga dasar dan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Gerakan dalam yoga kehamilan dilakukan dengan tempo waktu yang lebih lambat sehingga dapat disesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil.

13.3.3 Prinsip dan Manfaat Yoga Kehamilan

Beberapa prinsip yang perlu dipahami dalam pelaksanaan yoga kehamilan diantaranya adalah:

1. Napas penuh kesadaran
Napas yang diambil dengan dalam dan teratur akan dapat menyembuhkan dan memberikan ketenangan melalui teknik pernafasan yang benar sehingga ibu hamil dapat mengatur pikiran dan tubuhnya sendiri.
2. Gerakan yang lembut dan perlahan.
Gerakan yoga yang dilakukan dengan lembut dan perlahan-lahan akan membuat tubuh ibu hamil lebih lentur sekaligus kuat. Gerakan yoga kehamilan selalu fokus kepada otot-otot dasar panggul, otot panggul, pinggul, paha dan punggung.
3. Relaksasi dan meditasi
Dengan Relaksasi dan meditasi seluruh tubuh dan pikiran ibu menjadi lebih rileks, tenang dan damai.
4. Ibu dan bayi
Dengan Yoga kita dapat meningkatkan kedekatan antara ibu dan janin dengan harapan apabila ibu merasa bahagia dan rileks maka secara tidak langsung janin juga akan merasakan hal yang sama (Handayani Rika dkk, 2021).

Manfaat yoga kehamilan meliputi manfaat bagi fisik, bagi mental ibu hamil, emosi dan spiritual.

1. Manfaat fisik
 - a. Meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh
 - b. Melepaskan stress dan cemas
 - c. Meningkatkan kualitas tidur
 - d. Menghilangkan ketegangan otot
 - e. Mengurangi keluhan fisik ibu hamil secara menyeluruh semasa hamil, seperti nyeri pada daerah punggung, nyeri pada panggul, sampai dengan pembengkakan bagian tubuh
 - f. Membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan
2. Manfaat untuk mental dan emosi
 - a. Menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung fluktuatif
 - b. Memperkuat tekad dan keberanian
 - c. Meningkatkan rasa percaya diri dan fokus
 - d. Membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan
3. Manfaat spiritual
 - a. Menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi
 - b. Memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan bathin antara ibu dengan bayi
 - c. Menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan

13.3.4 Massage Kehamilan

Prenatal massage (massage kehamilan) yaitu teknik pemijatan pada daerah kaki, punggung atau sacrum, hingga ke tangan dengan menggunakan pangkal telapak tangan tangan. Teknik pemijatan ini melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak biasanya otot, tendon, atau ligamentum yang dapat meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah. Prenatal massage juga dapat membantu ibu hamil dalam mengurangi atau bahkan mengatasi keluhan yang dirasakan. Prenatal massage adalah gerakan pemijatan pada ibu hamil berupa pengusapan dan penekanan sedemikian rupa yang tidak

merangsang terjadinya kontraksi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi serta salah satu cara yang berpengaruh terhadap gangguan pola tidur pada ibu hamil primigravida adalah dengan bantuan terapi *loving massage in pregnancy* dan untuk memunculkan *wellness for body and mind*. *Loving massase* adalah salah satu terapi *holistic* yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan *body, mind, dan spirit*, dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pemijat pada ibu dengan tulus (Dewiani et al., 2022)

Menurut hasil penelitian (Suarniti et al., 2019) tentang terapi pijat pada ibu hamil dinyatakan bahwa pijat pada ibu hamil dapat mengurangi spasme otot pada masa trimester akhir kehamilan, mengurangi ketegangan saraf dan otot, melancarkan peredaran darah, meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil, serta implikasi yang ditimbulkan setelah melakukan pijat pada ibu hamil; mengurangi rasa nyeri pada punggung; meningkatkan kualitas tidur pada akhir kehamilan; dan dapat menimbulkan perasaan bahagia (Suarniti et al., 2019).

Hasil penelitian Fithriyah (2020) menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi prenatal *massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan. Prenatal *Massage* dapat membantu mengeluarkan produk-produk *metabolisme* tubuh melalui *limfatik* dan sistem sirkulasi, yang dapat mengurangi kelelahan dan mengatasi ketidaknyamanan. Prenatal *massage* dapat memperbaiki aliran sirkulasi darah sehingga mengurangi keluhan kram pada kaki (Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020).

13.3.5 Hypnoterapi dalam Kehamilan

Hipnoterapi adalah metode di mana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi, setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar pasien akan terbuka lebar, sehingga pasien cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan. Hipnosis merupakan salah satu bagian dari *Human mind control system* yaitu kemampuan mengontrol alam pikir manusia untuk mengendalikan alam pikir bawah sadar sehingga mampu mengendalikan alur gelombang otak. Keunggulan hipnosis pada masa kehamilan adalah meningkatkan ketenangan diri yang bermanfaat untuk kesehatan sel-sel pada tubuh ibu dan janin serta mengurangi rasa mual, muntah dan pusing. Hal ini tidak berlaku mutlak pada setiap ibu hamil, akan tetapi pengaruh kondisi ibu hamil saat itu dan keluhan

yang dirasakan dapat diterapkan dengan hipnoterapi (Handayani Rika dkk, 2021).

Hasil penelitian Pitriani, dkk (2019) dan Burnajaya (2020) menyatakan bahwa hipnoterapi memiliki efek yang signifikan pada rasa mual dan muntah serta penurunan tingkat emesis ibu hamil pada trimester pertama (Pitriani et al., 2019) (Burmanajaya, 2020). Hasil penelitian Alita et al., (2022) terdapat pengaruh selfhypnosis terhadap penurunan ketidaknyamanan kehamilan pada ibu hamil trimester III. Ketidaknyamanan mengalami penurunan setelah diberikan selfhypnosis dan terdapat perbedaan rerata ketidaknyamanan kehamilan pada kedua kelompok sebelum dan sesudah diberikan selfhypnosis (Alita et al., 2022).

Hipnoterapi merupakan terapi non farmakologis memiliki manfaat pada ibu hamil, di antaranya adalah:

1. Mengurangi rasa sakit dengan kadar yang sangat besar sehingga kadang tidak terasa seperti sakit melahirkan.
2. Mengurangi kemungkinan adanya komplikasi kehamilan yang dipengaruhi faktor stress dan depresi.
3. Proses persalinan akan berjalan nyaman, lancar, dan relative lebih cepat.
4. Mengurangi kemungkinan diambilnya tindakan episiotomi.
5. Ibu akan lebih merasakan ikatan batin dan emosi terhadap janin.
6. Ibu akan merasakan ketenangan dan kenyamanan saat proses melahirkan.
7. Ibu akan lebih dapat mengontrol emosi dan perasaannya.
8. Bayi yang lahir tidak akan kekurangan oksigen sehingga menjadi lebih sehat.
9. Meminimalkan dan bahkan menghilangkan rasa takut, ketegangan dan kepanikan selama proses melahirkan dan periode setelahnya (sehingga tidak menjadi trauma).
10. Meminimalkan dan bahkan menghilangkan keinginan untuk menggunakan obat bius dan obat penghilang rasa sakit saat bersalin.
11. Mempercepat masa pemulihan pasca persalinan.
12. Mengurangi rasa mual, muntah dan pusing di trimester pertama

Daftar Pustaka

- Abedzadeh Kalahroudi, M. (2014) 'Complementary and Alternative Medicine in Midwifery', *Nursing and Midwifery Studies*, 3(2), pp. 1–3. Available at: <https://doi.org/10.5812/nms.19449>.
- Ade Herman, (2022). *Sosialisasi Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan Di Posyandu Kasih Ibu. Bengkulu : Stikes Tri Mandiri*
- Adyani, K., Anwar, A. D. and Rohmawaty, E. (2018) 'Peningkatan Kadar Hemoglobin dengan Pemberian Ekstrak Daun Salam (*Syzygium Polyanthum* (Wight) Walp) pada Tikus Model Anemia Defisiensi Besi', *Majalah Kedokteran Bandung*, 50(3), pp. 167–172. doi: 10.15395/mkb.v50n3.1390.
- Adzkie, M., & Kartika, I. R. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Pustaka. *Real in Nursing Journal*, 3(2), 115–122. <https://doi.org/10.32883/rmj.v3i2.416>
- Afriyanti, D. and Rahendza, N. H. (2020) 'Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I', *Maternal Child Health Care*, 2(1), pp. 1–10. Available at: <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/MCHC/article/view/1033>.
- Alcantara J, Ohm J, Ohm J (2009) Chiropractic care of a patient with dystocia and pelvic subluxation. *J Pediatr Matern Fam Health* 1: 1–5
- Alita, R., Rachmawati, I. N., & Gayatri, D. (2022). Self Hypnosis Menurunkan Ketidaknyamanan Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester III: Randomized Controlled Trial. 7(2).

- Allaire AD, Moos M K, Wells SR (2000) Complementary and alternative medicine in pregnancy: a survey of North Carolina certified nurse-midwives. *Obstet Gynecol* 95(1): 19–23
- Amalia, R. et al. (2022) *Atasi Nyeri Punggung Ibu Hamil Dengan Prenatal Yoga*. Semarang: Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Andarwulan, S. (2021). *Terapi Komplementer Kebidanan*. Surabaya: Guepedia.
- Anissa, K., Rosita, T., & Sari, L. Y. (2021). Hubungan Pemberian Aromaterapi Sebagai Terapi Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil Di Bpm Karliza, Amd.Keb. *Journal Of Midwifery*, 9(2), 48–52. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i2.1921>
- Apriani, S. (2017) ‘Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi D III Kebidanan Stikes Muhammadiyah Palembang’, *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, VII(12), pp. 11–22. Available at: <https://jurnal.stik-sitikhadijah.ac.id/index.php/multiscience/article/view/201>.
- Aprillia, Y. (2020) *Prenatal Gentle Yoga Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Argaheni, N. B., Astuti, D. E., Putri, N. R., Azizah, N., Winarsih, Meda, Y., & Mahardany, B. O. (2022). *Asuhan Kebidanan Komplementer*. Surakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Aveni, E. et al. (2017) ‘Healthcare professionals’ sources of knowledge of complementary medicine in an academic center’, *PLoS ONE*, 12(9), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0184979>.
- Bagnell LC, Gardner-Bagnell BK (1999) Analysis and adjustment for breech presentation. *Today’ Chiropr* 28(2): 54–7
- Bangun, A. (2012) *Ensiklopedia Tanaman Obat Indonesia*. Bandung: Indonesia Publishing House. Bandung: Publishing House.
- Bayles BP (2007) Herbal and other complementary medicine use by Texas midwives. *J Midwifery Womens Health* 52(5): 473–8
- Bccnm, F.O.R. and Midwives, R. (2021) *Policy statement on complementary and alternative therapies*.

- Berg G, Hammar M, Mollen-Neilsen J et al (1988) Low back pain during pregnancy. *Obstet Gynecol* 71(1): 71–5
- Borggren CL (2007) Pregnancy and chiropractic: a narrative review of the literature. *J Chiropr Med* 6(2): 70–4
- Bucher J (2010) Chiropractics and pregnancy. www.livestrong.com/article/213633-chiropractics-pregnancy/ (accessed 7 March 2012)
- Burmanajaya, B. (2020). HIPNOTERAPI DAPAT MENGURANGI DERAJAT EMESIS PADA IBU HAMIL HYPNOTHERAPY CAN REDUCE THE DEGREE OF EMESIS IN FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN. 3(1), 33–40.
- Calik KY, Komurcu N (2014) ‘Effects of SP6 acupuncture point stimulation on labor pain and duration of labor’, *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(10), pp. 1–8.
- Curtin SC, Martin JA (2000) Births: preliminary data for 1999. *Natl Vital Stat Rep* 48(14): 1–20
- Debra Kramlich (2015) ‘Complementary, Alternative, and Traditional Therapies’, 34(6).
- Dehghan, M. et al. (2022) ‘Iranian nurses’ knowledge and attitude toward complementary and alternative medicines: Is there any relation with quality of nursing care?’, *Frontiers in Public Health*, 10. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.942354>.
- Denise Tiran (2018) *Complementary therapies in maternity care*. 1st edn, Singing Dragon, Jessica Kingsley Publishers. 1st edn. Edited by Denise Tiran. London. Available at: <https://doi.org/10.4324/9780203698372-47>.
- Dewiani, K., Purnama, Y., & Yusanti, L. (2022). Efektivitas Pemberian Terapi Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 11(April), 1–8.
- Diakow PRP, Gadsby TA, Gadsby JB et al (1991) Back pain during pregnancy and labor. *J Manipulative Physiol Ther* 14(2): 116–8
- Dr. Jain Ritu (2018) “Pengobatan alternatif Homeopati”. Jakarta Penerbit: PT Gramedia Jakarta
- Ducar D, Skaggs CD (2005) Conservative management of groin pain during pregnancy: a descriptive case study. *J Chiropr Med* 4(4): 195–9

- Ekajayanti, P. P., Parwati, N. M., Astiti, N. E., & Lindayani, I. (2021). *Pelayanan Kebidanan Komplementer*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Elgohail, M. and Geller, P. (2020) *Infant Massage Promotes Growth in Full-term Infants*, *Indian Journal of Public Health Research & Development*. India: Institute of Medico-legal Publications Private Limited. Available at: <https://doi.org/10.37506/ijphrd.v11i3.1415>.
- Erfiana, S. C. (2021) 'Pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di puskesmas weleri 1 kabupaten kendal jawa tengah'.
- Ermanadji, B. (2019). *Akupresur Indonesia, Handout Pelatihan level 2 & 4*. Malang: P3AI Pusat.
- Ermiami, E., Setyawati, A. and Emaliyawati, E. (2018) 'Foot Massage Modification to Reduce Blood Pressure in Pregnant Woman with Preeclampsia', *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 6(2), pp. 131–138. doi:10.24198/jkp.v6i2.625.
- Ernst, E. and Watson, L.K. (2012) 'Midwives' use of complementary/alternative treatments', *Midwifery*, 28(6), pp. 772–777. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2011.08.013>.
- Fallon J (1994) *Textbook on Chiropractic and Pregnancy*. International Chiropractic Association. Arlington, Virginia VA
- Febriyanti, V., Putri, V. S., & Yanti, R. D. (2021). *Dismenorea pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi*. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 74-82.
- Fengge, A. (2012) *Terapi akupresur manfaat dan teknik pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Crop.
- Fewell, F. and Mackrodt, K. (2005) 'Awareness and practice of complementary therapies in hospital and community settings within Essex in the United Kingdom', *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 11(2), pp. 130–136. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctnm.2004.08.005>.
- Filej, B. et al. (2018) 'Holistic model of palliative care in hospital and community nursing: The example of south-Eastern Slovenia', *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 9(1), pp. 773–780. Available at: <https://doi.org/10.15452/CEJNM.2018.09.0004>.

- Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, R. S. D. (2020). PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 36–43.
- Fitria, L., Febrianti, A., Arifin, A., Hasanah, A., & Firdausiyeh, D. (2021). Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Panmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene)*, 614-619.
- Ginting, S. S., & Damanik, L. P. (2019). Pemanfaatan Home Care Dengan Teknik Akupuntur Dan Perawatan Nifas Terstandar Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Post Partum Pasca Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Mitra Sejati Kota Medan. *Jurnal Kebidanan UMTAS*, 65-70.
- Ginting, S. S., & Damanik, L. P. (2021). Pemanfaatan Home Care Dengan Teknik Akupuntur Untuk Mempercepat Proses Penyembuhan Luka Post Partum Pasca Sectio Di Rumah Sakit Mitra Sejati Kota Medan. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 50-62.
- HALA M.H. OMARA, Ph.D., E.S.A.E.-F.M.S.. and MOHAMED F.M. ABOU EL-ENIN, M.D., G.E.E.-R.P.D.. (2018) ‘Effect of Foot Reflexology on Stress and Anxiety during Pregnancy’, *The Medical Journal of Cairo University*, 86(6), pp. 1607–1611. doi:10.21608/mjcu.2018.56366.
- Hall, H.G., McKenna, L.G. and Griffiths, D.L. (2013) ‘From alternative, to complementary to integrative medicine: Supporting Australian midwives in an increasingly pluralistic maternity environment’, *Women and Birth*, 26(2), pp. e90–e93. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2012.11.004>.
- Handayani Rika dkk. (2021). *Therapy Komplementer dalam Kehamilan Mind and Body Therapy*. <https://docplayer.info/226255795-Terapi-komplementer-dalam-kehamilan-mind-and-body-therapy.html>
- Harini, R. (2018) ‘Counterpressure dan Efek terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Primigravida’, *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(1), pp. 029–033. Available at: <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i1.art.p029-033>.
- Hartono, R.I.W. (2012) *Akupresur untuk berbagai penyakit*. Yogyakarta: Rifa.

- Hartvigsen J, and French S (2017) What is chiropractic? *Hartvigsen and French Chiropractic & Manual Therapies*. 25:30
- Hartvigsen, J. and French, S. (2017) 'What is chiropractic?', *Chiropractic and Manual Therapies*, 25(1), pp. 1–2. doi: 10.1186/s12998-017-0163-x.
- Harwijayanti, B. P., Rohmah, H. N., Elyasari, Mogan, M., Saleh, U. K., Simanjuntak, H., . . . S, W. (2022). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Haryanti, P. (2018). *PANDUAN PRAKTIK YOGA Ibu Hamil dan Melahirkan*. <http://repo.stikesbethesda.ac.id/id/eprint/806>
- Hasibuan Hasanah, fina dan dkk (2021) 'Jurnal Kebidanan PENGARUH AROMATERAPI PEPERMINT TERHADAP PENURUNAN sebagai mual dan muntah terjadi pada', *Jurnal Kebidanan*, XIII(02), pp. 243–252.
- Hastings-Tolsma M, Terada M (2009) Complementary medicine use by nurse midwives in the U.S. *Complement Ther Clin Pract* 15(4): 212–9
- Hayati, F. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.167>
- Hodijah, H., Febriayanti, H. and Sanjaya, R. (2021) 'Pengaruh Inhalasi Peppermint dengan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I', *Journal of Research in Social Science And Humanities*, 1(1), pp. 23–26. doi: 10.47679/jrss.v1i1.8.
- Hutabarat, N. C. and Widyawati, M. N. (2018) 'The Effect of Sweet Potato Leaf Decoction and Iron Tablet against Increased Hemoglobin Levels in Pregnant Women (Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Ubi Jalar dan Tablet Fe terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil)', 1(2), pp. 59–65.
- ICASH (2019) 'Foot Reflexology for Women and Fetal Wellbeing in Labor : a Review', 4(4), pp. 141–147.
- Idhayanti, (2020). *Komunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Imtihanul Munjjah, T. H. (2015). Perbedaan Pengaruh Akupunktur Dan Vitamin B6 Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Pada Emesis

- Gravidarum Berat. *Jurnal Pendidikan dan Pelayanan Kebidanan Indonesia*, 1-5.
- Indra ponco,dkk, (2022) “Asuhan Kebidanan Komplementer. Penerbit: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022
- Jijimole, M. et al. (2018) ‘Comparison of the effectiveness of reflexotherapy with skilled birth attendant on labor outcomes in terms of psychophysiological variables among primigravid women - A pilot study’, *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 8(9), p. 1179. doi:10.5455/njppp.2018.8.0415628042018.
- Johnson, Roberts, & Elkins. (2019). *Complementary and Alternative Medicine for Menopause. Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 1-14.
- Jumiatun, J. and Nani, S.A. (2020) ‘Analisis Kesiapan Bidan dalam Pelaksanaan Pelayanan Kebidanan Komplementer’, *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), p. 71. Available at: <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i2.400>.
- Kamal, M. (2020) ‘Media Sosial Sebagai Budaya Baru Pembelajaran di SD Muhammadiyah 9 Malang’, *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 2(1), pp. 17–27.
- Karlinah N, Serudji J, Syarif I (2015) ‘Pengaruh teknik akupresur dan TENS terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif’, *Unand*, 4(3), pp. 943–950.
- Karnasih, I., Jamhariyah and Casitadewi, D.A.D. (2021) ‘Effleurage Massage Memberikan Efek Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer’, *Malang Journal of Midwifery*, 3(1), pp. 12–19.
- Kaur, N., Saini, P. and Kaur, R. (2020) ‘A Quasi-experimental Study to Assess the Effect of Foot Reflexology on Anxiety, Labour Pain and Outcome of the Labour among Primipara Women Admitted in Labour Room at SGRD Hospital, Vallah, Amritsar’, *International Journal of Health Sciences and Research*, 10(2), pp. 135–141.
- Kemenkes RI (2020) **KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR HK.01.07/MENKES/320/2020**. Indonesia. Available at: <http://klik.dva.gov.au/rehabilitation-library/1-introduction-rehabilitation%0Ahttp://www.scirp.org/journal/doi.aspx?DOI=10.4236/>

as.2017.81005%0Ahttp://www.scirp.org/journal/PaperDownload.aspx?
DOI=10.4236/as.2012.34066%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.pbi.201.

Kemenkes, R. (2021). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 Tahun 2021. 1–184.

Kemenkes, R. 2018 (2018) PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 15 TAHUN 2018 TENTANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN KESEHATAN TRADISIONAL KOMPLEMENTER, Kementerian Kesehatan RI. Indonesia: Kemenkes.

Kemenkes, R. (2020) Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian kesehatan RI. Available at: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/061918-sosialisasi-buku-kia-edisi-revisi-tahun-2020>.

Kementerian Kesehatan RI. (2021). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 tahun 2021 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi, dan Pelayanan Kesehatan Seksual.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) Panduan akupresur mandiri bagi pekerja di tempat kerja. Jakarta: Bhakti Husada.

Kenjale AA, Ham KL, Stabler T, Robbins JL, Johnson JL, Vanbruggen M, Privette G, Yim E, Kraus WE, A. J. and Line) (2011) ‘Kenjale AA, Ham KL, Stabler T, Robbins JL, Johnson JL, Vanbruggen M, Privette G, Yim E, Kraus WE, Allen JD’, J Appl Physiol.

Kholilah Lubis, (2023). Pelayanan Komplementer Kebidanan. Kaizen Media Publishing. Bandung

Koensoemardiyah (2009) ‘A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan. Yogyakarta: Lily Publisher. h. 2–4, 13–22.’, p. ily Publisher. h.

Kostania Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surakarta, G. et al. (2015) ‘Pelaksanaan Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Bidan Praktek Mandiri Di Kabupaten Klaten’, Gaster, XII(1).

Kostania G, (2015). Pelaksanaan Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Bidan Praktik Mandiri di Kabupaten Klaten. Jurnal Kesehatan Gester No 12 Vol 1.

- Kruse RA, Gudavalli S, Cambron J (2007) Chiropractic treatment of a pregnant patient with lumbar radiculopathy. *J Chiropr Med* 6(4): 153–8
- Kusmini, Sutarmi and Widyawati, M.N. (2015) *Loving Baby Massage*. 1st edn. Semarang: Ihca (Indonesia Holistic Care Association).
- Laspiriyanti, I. and Puspitasari, L. (2020) ‘Efektifitas Massage Perineum untuk Percepatan Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin’, *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 7(1).
- Laura, D., Misrawati, & Woferst, R. (2015). Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum. *JOM* .
- Leach RA (2004) *The Chiropractic Theories: A Textbook of Scientific Research*. 4th edn. Lippincott William & Wilkins, Mississippi MS
- Lestari, A.D. et al. (2017) ‘Penerapan Teknik Pijat Effleurage Terhadap penurunan Skala Nyeri Saat Menstruasi (Dismenorea) Pada Siswi Kelas XI di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bandung’, *JURNAL KEPERAWATAN ‘AISYIYAH*, 4(2), pp. 17–22.
- Lestari, N.I., Novelia, S. and Suciawati, A. (2020) ‘Factors Related To Delivery Place Selection Among Pregnant Women In Jambi In 2020’, *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), pp. 572–579. Available at: <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.343>.
- Levett, K.M. et al. (2016) ‘Complementary therapies for labour and birth study: a randomised controlled trial of antenatal integrative medicine for pain management in labour’, *BMJ Open*, 6(7). Available at: <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2015-010691>.
- Liananiar, Harahap, F. S. D. and Liesmayani, E. E. (2020) ‘Analisis Pengaruh Konsumsi Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III’, *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 9(1), pp. 1–8. doi: 10.36763/healthcare.v9i1.49.
- Lindquist, R., Tracy, M. and Snyder, M. (2018) *Complementary and Alternative Therapies in Nursing* 8th Edition. 8th edn. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lisi AJ (2006) Chiropractic spinal manipulation for low back pain of pregnancy: a retrospective case series. *J Midwifery Womens Health* 51(1): e7–e10

- Lubis, K., Ramadhanti, I. P., Rizki, F., Fajrin, I., Prastiwi, R. S., Suryanis, I., . . . Hindriyawati, W. (2023). *Pelayanan Komplementer Kebidanan*. Bandung: Pelayanan Komplementer Kebidanan.
- Maharianingsih, N. M., & Poruwati, N. D. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 55-61.
- Marbun, U. and Sari, L.P. (2022) 'Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 64–69. doi:10.35816/jiskh.v11i1.703.
- Mardalena Heni, (2022). *Impelentasi Asuhan Pranikah, Hamil, Nifas, Balita Pada Praktik Komunitas Di Desa Jenar. Jawa Tengah : Universitas Ngudi Waluyo*.
- Maryen., E. Al (2021) 'of Midwifery', 3(1), pp. 73–79.
- McCullough, J.E. (2015) 'Reflexology use during Pregnancy', *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 05(02), pp. 3–5. doi:10.4172/2157-7595.1000189.
- Medforth, J. (2013) *Kebidanan Oxford dari bidan untuk bidan*. Jakarta: Buku Kedokteran. Jakarta: EGC.
- Menkes RI, (2014). *Peraturan Mnetri Kesehatan RI Nomor 103 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional*
- Menkes RI, (2020). *Kepmenkes RI Nomor HK.01.07/MENKES/320/2020 tentang Standar Profesi Bidan*.
- Menz, H.B. (2012) 'Reflexology : panacea or placebo ?'
- Miansheng, Z. (2019). *Panduan Praktis Akupuntur Ruang-Waktu dan Moksibusi*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Mohan, M. and Varghese, L. (2021) 'Effect of foot reflexology on reduction of labour pain among primigravida mothers', *International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork: Research, Education, and Practice*, 14(1), pp. 21–29. doi:10.3822/ijtm.v14i1.386.
- Mollart, L. et al. (2018) 'Midwives' personal use of complementary and alternative medicine (CAM) influences their recommendations to women experiencing a post-date pregnancy', *Women and Birth*, 31(1), pp. 44–51. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.06.014>.

- Mollart, L., Maternity, S. and Leiser, B. (2015) 'Women , midwives and reflexology : making a difference', (October). doi:10.1016/j.wombi.2015.07.159.
- Mukhoirotin, M. and Mustafida, H. (2020) 'Pemberian Akupresur Kombinasi Titik BL32 dan LI4, Titik BL32 dan Sp6 Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan', *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(2), pp. 133–141. doi:10.31603/nursing.v7i2.3118.
- Mullin L, Alcantara JC, Barton D, Dever LE (2011) Attitudes and views on chiropractic: a survey of United States midwives. *Complement Ther Clin Pract* 17(3): 135–140
- Munawar, K. N. (2016) Sehat tanpa obat dengan ubi jalar. Edited by Maya. Yogyakarta: Yogyakarta : Andi.
- Murdopo, N. S. (2014) Kadar Serat Pangan Dan Sifat Organoleptik Cookies Dengan Penambahan Tepung Biji Kluwih (*Antocarpus communis*) Dan Angkak Sebagai Pewarna Alami. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Available at: <http://eprints.ums.ac.id/29551/>.
- Murphy DL, Hurwitz EL, Mc Govern EE (2009) Outcome of pregnancyrelated lumbopelvic pain treated according to a diagnosis-based decision rule: a prospective observational cohort study. *J Manipulative Physiol Ther* 32(8): 616–24
- National Center for Complementary and Integrative Health (2015) 'Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's In a Name?', *Nccih*, pp. 1–6. Available at: https://nccih.nih.gov/sites/nccam.nih.gov/files/CAM_Basics_What_Are_CAIHA_07-15-2014.2.pdf.
- Nilawati, (2018). Modul Praktik Asuhan Kebidanan Dengan Pelayanan Pendekatan Komplementer Di Komunitas. Bengkulu : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti.
- Nurbaiti, H., Priyono, D., & Putri, T. H. (2021). Aroma Terapi Menurunkan Intensitas Dismenorea Primer pada Remaja Putri: Literature Review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 25-39.
- Nurrasyidah, R. (2020) 'Efek Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause', *JURNAL KEBIDANAN*, 6(3), pp. 293–297.

- Ohm J (2001) Chiropractors and midwives: a look at the Webster Technique. *Midwifery Today Int Midwife* (58): 42
- Ohm J (2004) Midwives advocate chiropractic care. *Family Wellness* 2. <http://tinyurl.com/7mz725l> (accessed 7 March 2012)
- Ohm, J. (2004) 'Midwifery and chiropractic. Bonding for life.', *Midwifery today with international midwife*, (69), pp. 42–43.
- Pande Putu NE, (2021). *Pelayanan Kebidanan Komplementer*. Syiah Kuala University Press{ Aceh
- Pemerintah Republik Indonesia (2014) 'Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 103 Tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional', Indonesia, (369), pp. 1–39.
- Permenkes (2012) PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 007 TAHUN 2012 TENTANG REGISTRASI OBAT TRADISIONAL DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA.
- Phillips CJ, Meyer JJ (1995) Chiropractic care, including craniosacral therapy, during pregnancy: a static-group comparison of obstetric interventions during labor and delivery. *J Manipulative Physiol Ther* 18(8): 525–9
- Pistolese RA (2002) The Webster Technique: a chiropractic technique with obstetric implications. *J Manipulative Physiol Ther* 25(6): E1–9
- Pitriani, P., Patimah, S., & Kurnia, H. (2019). pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2019 *Jurnal Bidan "Midwife Journal"* Volume 5 No .02 , Juli 2019 pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X. 5(02), 51–60.
- Ponco Indah AS, (2022). *Asuhan Kebidanan Komplementer*. PT Global Eksekutif Teknologi: Sumatera Barat
- Pramesti Indah, (2023). *Hipnoterapi Dalam Praktek Dokter Menurut Undang-Undang Kesehatan Dan Undang-Undang Praktik Kedokteran dan Tinjauannya Menurut Islam*. Jakarta : Universitas Yarsi Indonesia
- Pratigny, T. (2014) *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Puspa Swara.

- Prisusanti, R. D., Ekawati, M. D. and Herawati, S. (2013) 'Pengaruh Pemberian Daun Ubi Jalar Ungu Pada Ibu Nifas Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi 0-6 Bulan', *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Purwanti, Y. (2021). *Akupresur Dalam Kebidanan*. Sidoarjo: UMSIDA Press.
- Putri, R., Yantina, Y., & Suprihatin. (2018). Aroma Terapi Chamomile Menurunkan Skala Nyeri Pada Ibu Yang Mengalami Luka Episiotomi Di Praktik Mandiri Bidan Ponirah Margorejo Metro Selatan Kota Metro. *Jurnal Citra Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin*, Vol. 6, No. 2.
- Rachma Elmira (2018) "Kontroversi Terapi Homeopati Untuk Sembuhkan Berbagai Penyakit". Sumedang. Penerbit: Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Padjadjaran.
- Rachmawati, A. et al. (2020) 'Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer', *MPPKI*, 3(3).
- Rahmawati, N. A., Ma'arij, R., Yulianti, A., Rahim, A. F., & Marufa, S. A. (2021). Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 18–21. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17157>
- Ramadhani, I.P. (2020) 'Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa STIKes Alifah yang Mengalami Dismenorea', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), pp. 9–13. Available at: <https://doi.org/10.33757/jik.v4i1.253.g109>.
- Ramasubramaniam, S. et al. (2012) 'Chiropractic care in women's health: A midwifery perspective', *African Journal of Midwifery and Women's Health*, 6(2), pp. 98–101. doi: 10.12968/ajmw.2012.6.2.98.
- Rankin-Box, D. (1997) 'Therapies in practice: a survey assessing nurses' use of complementary therapies.', *Complementary therapies in nursing & midwifery*, 3(4), pp. 92–99. Available at: [https://doi.org/10.1016/S1353-6117\(97\)80059-5](https://doi.org/10.1016/S1353-6117(97)80059-5).
- RCM (2020) Position statement Complementary Therapies and Natural Remedies, The Royal College of Midwives. Available at: <https://doi.org/10.1145/800127.804137>.

- Rhomadona, S. W., Hidayah, A., Widayanti, W., Kusumawati, & Ernawati, E. (2023). *Buku Asuhan Kebidanan Komplementer pada Ibu Nifas*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Riasma, R. O. (2018). Pengaruh Akupuntur Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi D Iii Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. *Reository Muhammadiyah University of Ponorogo*, 1-6.
- Ribkha, (2022). *HIPNOTERAPI DAN TEKNIK NAFAS DALAM EFEKTIF MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA BARU PADA MASA COVID 19*. Palembang : Stikes Aisyiyah.
- Rosalinna, R. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48–55. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2489>
- Rufaida Z, (2009). *Terapi Komplementer*, Mojokerto. STIKes Majapahit
- Rufaida, Lestari, P.S. (2018) *TERAPI KOMPLEMENTER*. 1st edn, Stikes Majapahit. 1st edn. Edited by Mk. Dr. Henry Sudiyanto. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto. Available at: https://doi.org/10.1007/978-3-662-49054-9_1734-1.
- Salsabila, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 761-766.
- Saputra, K. (2017). *Akupuntur Dasar*. Suarabaya: Airlangga University Press.
- Septi Arimurti, I., & Aini, R. (2020). Asuhan Umum Kebidanan Komplementer Complementary General Midwifery Care. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1), 80–85. <https://bit.ly/EvaluasiAKKAbjadA-G>
- Setiana Andarwulan, (2021). *Terapi Komplementer Kebidanan*. Guepedia.
- Setiyawan, Y. (2017) *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 37 TAHUN 2017*. Indonesia.
- Setyaningsih, D., Novika, A. G., & Safety, H. (2020). Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal : Studi Kualitatif Utilization of Complementary Therapies in Antenatal Care : Qualitative Study. *Seminar Nasional UNRIYO*, 172–179.
- Sharifi, N. et al. (2022) ‘A randomized clinical trial on the effect of foot reflexology performed in the fourth stage of labor on uterine afterpain’,

- BMC Pregnancy and Childbirth, 22(1), pp. 1–8. doi:10.1186/s12884-022-04376-w.
- Shaw G (2003) When to adjust: chiropractic and pregnancy. *J Am Chiropr Assoc* 40(11): 8–16
- Shobeiri, F. et al. (2017) ‘Effects of counselling and sole reflexology on fatigue in pregnant women: A randomized clinical trial’, *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(6), pp. QC01–QC04. doi:10.7860/JCDR/2017/22681.9972.
- Sholehah, K. S., Arlym, L. T., & Putra, A. N. (2020). Pengaruh Aromaterapi Minyak Atsiri Mawar terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Puskesmas Pangalengan Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 41-54.
- Sifa Altika, U. K. (2021) ‘DALAM MENGURANGI INTERVENSI MEDIS PENDAHULUAN Perkembangan terapi komplementer akhir akhir ini menjadi sorotan banyak negara . Pengobatan komplementer atau alternatif menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan di Amerika Serikat dan negara lainnya (’, *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, 9 no. 1, pp. 15–20.
- Sinaga. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Sindhu, P. (2014) *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna*. Bandung: Qanita.
- Skaggs CD, Winchester BA, Vianin M, Prather H (2006) A manual therapy and exercise approach to meralgia paresthetica in pregnancy: a case report. *J Chiropr Med* 3(5): 92–6
- Somoyani, N. K. (2018) ‘Literature Review: Terapi Komplementer untuk Mengurangi Mual Muntah pada Masa Kehamilan’, *Jurnal Ilmiah kebidanan*, 8(1), pp. 10–17.
- Sriyono, G. H. (2021). *Buku Ajar Akupunktur*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Stephana wenda, Sri Utami, V. E. (2016) ‘EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS BUAH BIT TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DENGAN ANEMIA’, 28(2), pp. 250–250. doi: 10.4234/jjoffamilysociology.28.250.

- Suarniti, N. L. K., Cahyaningrum, P. Iakustini, & Wiryanatha, I. B. (2019). Terapi Pijat Ibu Hamil Untuk Mengurangi Spasme Otot Pada Masa Trimester Akhir Kehamilan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 11–19. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.460>
- Sukanta, P.O. (2008) Pijat akupresur untuk kesehatan. Jakarta: Penebar Plus.
- Sunaeni, S. (2022) ‘Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum’, *Jurnal Kebidanan Sorong*, 2(1), pp. 1–10. doi: 10.36741/jks.v2i1.163.
- Supardi Nurjannah, (2022). Terapi Komplementer Pada Kebidanan. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Tilaar, H. A. R. (1998) ‘Manajemen Pendidikan Nasional: Kajian Rosdakarya, Masa Depan.’
- Torkhzahrani S, Mahmoudikohani F, Saatchi K, Sefidkar R, Banaei M (2016) ‘Effect acupressure before the onset of labor on using analgesics and oxytocin during labor’, *J Mazandaran Univ Med Sci*, 26(139), pp. 1–9.
- Undang-undang RI (2019) ‘Undang-undang RI No. 38 Tahun 2019’, Tentang Kebidanan, (10), pp. 2–4.
- Usila, D., Masthura, S. and Desreza, N. (2022) ‘Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja The Effect of Peppermint Oil Aromatherapy (Mint Leaves) on Decreasing the Severity of Nausea and Vomiting among Pregnant Women in t’, *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), pp. 2615–109.
- Wahyudi, W. T., Wandini, R., & Novitasari, E. (2022). Pemberian Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum Didesa Margorejo Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(9), 3103–3117. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7262>
- Wahyuni, S. and Rahayu, T. (2017) ‘EFEKTIFITAS ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP FUNGSI SEKSUAL PEREMPUAN PADA MASA MENOPAUSE’, *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 12(1), pp. 88–94.
- Wang S, Dezinno P, Maranets I et al (2004) Low back pain during pregnancy: prevalence, risk factors, and outcomes. *Obstet Gynecol* 104(1): 65–70

- Wang SM, Dezinno PD, Fermo L et al (2005) Complementary and alternative medicine for low-back pain in pregnancy: a cross-sectional survey. *J Altern Complement Med* 11(3): 459–64
- Weerapong, P., Hume, P.A. and Kolt, G.S. (2005) ‘The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention’, *Sports Medicine*, 35(3), pp. 235–256. Available at: <https://doi.org/10.2165/00007256-200535030-00004>.
- WHO (2018) ‘Declaration of Astana’, Who, pp. 2893–2894. Available at: <https://www.who.int/docs/default-source/primary-health/declaration/gcphc-declaration.pdf>.
- Widayani, W. (2016). Aromaterapi Lavender dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*.
- Widyawati, M.N., Suprihatin, K. and Sutarmi (2018) *Loving Pregnancy Massase*. Semarang: Indonesia HolisticCare Assosiation (IHCA).
- Wijaya, M., Winny Tala Bewi, D. and Rahmiati, L. (2018) ‘Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin’, *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(3).
- Wijayanti Ika, (2022). *Aplikasi Terapi Komplementer Di Kebidanan*. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Wijayanti, I., Susanti, Kurniati, N., Elfina, Hutomo, C. S., Ambarwati, K., . . . Putri, N. R. (2022). *Aplikasi Terapi Komplementer di Kebidanan*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi .
- Wiwi dkk (2020) ‘Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil’, 8(4), pp. 265–270.
- Wong, S.S. and Nahin, R.L. (2003) ‘National Center for Complementary and Alternative Medicine perspectives for complementary and alternative medicine research in cardiovascular diseases’, *Cardiology in Review*, 11(2), pp. 94–98. Available at: <https://doi.org/10.1097/01.CRD.0000053452.60754.C5>.
- Yulaikhah, L. (2019) *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53).

- Yulianti, Y. and Wintarsih, W. (2022) 'Efektifitas Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I', *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), p. 462. doi: 10.33757/jik.v6i2.541.
- Yuliasuti, L. P., Agustikawati, N. and Setianingsih, F. (2022) 'Efektivitas konsumsi daun ubi jalar ungu terhadap peningkatan kadar hemoglobin darah ibu hamil trimester pertama', *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(1), pp. 62–68. Available at: <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/2133/292>.
- Yuliatun, L. (2008) *Penanganan nyeri persalinan dengan metode nonfarmakologi*. Malang: Bayumedia.
- Zhao, F.Y. et al. (2022) 'Knowledge about, attitude toward, and practice of complementary and alternative medicine among nursing students: A systematic review of cross-sectional studies', *Frontiers in Public Health*, 10. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.946874>.
- Zuraida and Sari, E. D. (2018) 'Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam', *Jurnal Menara Ilmu*, 12(4), pp. 142–151. Available at: <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/745/664>.

Biodata Penulis



Zuraidah lahir di Medan, pada 10 Agustus 1975. Latar belakang pendidikan D-IV Bidan pendidik dari Universitas Gadjah Mada dan menyelesaikan pendidikan Magister Kesehatan Masyarakat dengan minat studi Kesehatan Reproduksi di Universitas Sumatera Utara tahun 2015. Saat ini bekerja sebagai pengajar di Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan.



Hilda Sulistia Alam Lahir di Bandung, 14 Juni 1990. Lahir dari Ayah bersuku Buton dan Ibu bersuku Sunda. Hijrah ke Baubau sebuah kota kecil di Propinsi Sulawesi Tenggara menghabiskan waktu kecil di kota ini bersama kedua orangtua yang bertugas sebagai PNS. Penulis menyelesaikan pendidikan (D-3) di Akademik Kebidanan Yayasan Kesehatan Nasional Baubau pada tahun 2012. Pada tahun 2012 Penulis bekerja sebagai seorang bidan di salah satu Rumah Sakit Bersalin Swasta di Kota

Baubau sebelum melanjutkan pendidikan (D-4). Gelar Sarjana Sains Terapan diperoleh pada tahun 2014 dari STIKes Jendral Achmad Yani Cimahi. Menyelesaikan pendidikan (S-2) terapan kebidanan di STIKes Dharma Husada Bandung pada tahun 2019. Saat ini penulis sebagai dosen tetap Yayasan Kesehatan Nasional Baubau di Politeknik Baubau sejak 2014-sekarang. Ketertarikan akan menulis dimulai dengan diterbitkannya Buku Pertama yang berjudul “Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Metode Akupresur”.

Email : hildasulistialam@gmail.com



Cintika Yorinda Sebtalesy lahir di Madiun, pada 9 Desember 1989. Ia telah menyelesaikan pendidikannya di Kota Surakarta. Alumni D-III Kebidanan tahun 2011, D-IV Kebidanan tahun 2012, dan S2 Magister Kedokteran Keluarga Minat Utama Pendidikan Profesi Kesehatan Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2014. Ia pernah bekerja di Akademi Kebidanan Dulang Mas tahun 2013 dan sekarang bekerja di STIKes Bhakti Husada Mulia

Madiun Tahun 2016-sekarang,. Saat ini penulis aktif dalam beberapa kegiatan penulisan buku ajar kebidanan dan kegiatan sosial PPA-SC Madiun. Ia dapat dihubungi melalui email cintikayorindas@gmail.com.



Beauty Octavia Mahardany lahir di Ponorogo pada 21 Oktober 1995. Ia tercatat sebagai lulusan S1 Kebidanan Universitas Brawijaya dan Magister (S-2) Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Gadjah Mada. Wanita yang kerap disapa Beauty ini adalah anak dari pasangan Marji Tri Wibowo (ayah) dan Puji Lestari (Ibu). Saat ini penulis mengabdikan diri sebagai Dosen di Poltekkes Kemenkes Mamuju sejak tahun 2020 sampai sekarang.



Yulinda Aswan lahir di Desa Napa Batangtoru, pada 25 Juli 1990. Memiliki riwayat pendidikan D4 Bidan Pendidik di Universitas Sumatera Utara (2011) dan tercatat sebagai lulusan Program Studi Magister Ilmu Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang (2017). Yulinda merupakan putri dari pasangan H. Irwan Basril Siregar (ayah) dan Hj. Sulastri Tanjung (ibu). Dosen pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan ini memulai karir sebagai

Dosen Kebidanan sejak tahun 2012 pada Perguruan Tinggi yang sama sampai

dengan saat ini. Aktif mengajar dan aktif dalam melakukan berbagai penelitian dan pengabdian masyarakat. Selain aktif bekerja sebagai Dosen Kebidanan, ia juga aktif dalam kegiatan Organisasi Profesi PC IBI Kota Padangsidimpuan. Pada Organisasi Profesi menjabat sebagai Wakil Ketua II Pengurus Harian PC IBI Kota Padangsidimpuan sejak 2019 sampai saat ini. Tahun 2021 menerbitkan buku pertama bersama dengan rekan-rekannya dengan judul "Evidance Based dalam Praktik Kebidanan". Ini merupakan Buku Ke-7 sejak menjadi Dosen Kebidanan, serta sedang mengerjakan buku berikut nya. Sudah beberapa kali menjadi Narasumber untuk kegiatan IBI dan Pelatihan Kerja Mahasiswa Kebidanan di tingkat Lokal. (e-mail : yulindaa0@gmail.com, call/WA : +6281364599259)



Nurul Aini Siagian lahir di Teluk Dalam, pada 14 Januari 1992. Ia tercatat sebagai lulusan Akbid Deli Husada Deli Tua Tahun 2013, lulusan Diploma IV Universitas Sumatera Utara dan lulusan S2 Kebidanan Universitas Hasanuddin Makassar.. Wanita yang kerap disapa Nurul ini adalah anak dari pasangan H. Nurlen Siagian (ayah) dan Hj.Dahniar Margolang (ibu). Dan saat ini aktif bekerja sebagai dosen tetap di Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua Medan



Darma Afni Hasibuan lahir di Dumai, 23 Maret 1987. Dengan latar belakang pendidikan sekolah bidan, DIII Kebidanan di Akademi Kebidanan Sehat Medan, kemudian melanjutkan pendidikan D-IV Kebidanan dan S-2 Kesehatan Masyarakat (Kesehatan Reproduksi) di Universitas Sumatera Utara Medan. Wanita yang kerap disapa Afni ini adalah seorang dosen di Akademi Kebidanan Matorkis Padangsidimpuan, selain itu beliau juga memiliki pengalaman sebagai dosen di Akademi Kebidanan Harapan Keluarga sebagai PUDIR I (Pembantu Direktur I) di Gunungsitoli-Nias. Beliau merupakan anak Pertama

dari tiga bersaudara anak dari pasangan Alm. Sori Hamdan Hasibuan (ayah) dan Rosmina Harahap, S.PD.SD (ibu).



Rahmi Wahida Siregar lahir di Padangsidempuan, 30 Agustus 1993. Dengan latar belakang pendidikan sekolah bidan, DIII Kebidanan di Akademi Kebidanan Darmais Padangsidempuan, kemudian melanjutkan pendidikan D-IV Kebidanan dan S-2 Kesehatan Masyarakat (Kesehatan Reproduksi dan Gizi Kesehatan Keluarga) di Institut Kesehatan Helvetia Medan. Wanita yang kerap disapa Rahmi ini adalah seorang dosen di Akademi Kebidanan Matorkis Padangsidempuan, selain itu beliau juga memiliki pengalaman sebagai dosen di STIKes Medika Seramoe Barat sebagai sekretaris LPPM (Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat) di Aceh Barat. Beliau merupakan anak ke tiga dari tiga bersaudara anak dari pasangan Alm. Ali Hasyim Siregar (ayah) dan Rosidah Nasution (ibu).



Noviyati Rahardjo Putri lahir di Purwodadi, 23 November 1989. Menyelesaikan pendidikan Diploma III Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Semarang tahun 2010, Diploma IV Bidan Pendidik di Poltekkes Kemenkes Semarang tahun 2011. Kemudian mengabdikan diri sebagai bidan pelaksana ruang bersalin di RSUD dr. R. Soedjati Soemodardjo Purwodadi tahun 2011 – 2017. Menyelesaikan pendidikan di Magister Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Semarang tahun 2020. Sekarang mengabdikan diri sebagai pengajar di Prodi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Windatania Mayasari, SST., M.Kes adalah staf pengajar pada Program Studi D3 Kebidanan STIKes Maluku Husada. Lahir di Waimital pada tanggal 04 Juli 1990. Pada tahun 2017 penulis menyelesaikan pendidikan S-2 Kesehatan Masyarakat Peminatan Kesehatan Reproduksi di Pascasarjana Universitas Samratulangi Manado. Selain pengajar, penulis telah menulis beberapa artikel ilmiah di berbagai jurnal nasional. Penulis dari tahun 2018 hingga sekarang masih aktif menjadi dosen pengajar di program studi D3 Kebidanan di STIKes Maluku Husada



Sukaisi, lahir di Medan, pada 6 Maret 1976. Pernah menyelesaikan pendidikan di Bidan Pendidik Diploma IV FK UGM tahun 2005 dan 2015 pendidikan di Ilmu Biomedik FK USU Medan. Saat ini bekerja di Prodi D-III Kebidanan Medan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan



Riza Amalia, S.ST, M.Kes lahir di Pemalang, 05 Desember 1989. Penulis menyelesaikan pendidikan D-III dan D-IV Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Semarang berturut-turut pada tahun 2010 dan 2011. Pada tahun 2014 telah menyelesaikan studi S2 Epidemiologi Konsentrasi Sain Terapan Kesehatan Peminatan Kebidanan Universitas Diponegoro. Pernah menjadi Dosen di Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo Ungaran tahun 2012-2015. Tahun 2017 hingga saat ini aktif sebagai dosen di Prodi Kebidanan Purwokerto Program Diploma III Poltekkes Kemenkes Semarang. Penulis merupakan

bidan, dosen, serta fasilitator prenatal yoga. Karya sebelumnya diantaranya: Buku Ilmu Obstetri dan Ginekologi untuk Kebidanan, Konsep Kebidanan,

Kesehatan Reproduksi, Keperawatan Maternitas, Ketrampilan Dasar Klinik Kebidanan, Genetika dan Biologi Reproduksi, Membuat Media Pembelajaran “Boneka Persalinan Sederhana”, Pendidikan Ilmu Kebidanan, Atasi Nyeri Punggung dengan Prenatal Yoga, Asuhan Kebidanan Kehamilan. Korespondensi melalui: amalia.riza@poltekkes-smg.ac.id



Irma Linda lahir di Tanjung Balai, pada 15 Maret 1975. Ia tercatat sebagai lulusan Program Studi Doktor Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.. Wanita yang kerap disapa Irma ini adalah anak dari pasangan Marzuki (ayah) dan Nurhayati Nasution (ibu). Irma Linda juga berkerja sebagai dosen di Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan sejak tahun 2002 sampai dengan sekarang.

Terapi **KOMPLEMENTER** Dalam Pelayanan **KEBIDANAN**

Terapi komplementer merupakan terapi yang bersifat melengkapi dan menyempurnakan terapi konvensional, dengan tujuan untuk melengkapi pengobatan medis konvensional, bersifat rasional dan tidak bertentangan dengan hukum kesehatan di Indonesia.

Buku ini dibuat sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan pengajaran mata kuliah Asuhan Kebidanan Komplementer bagi mahasiswa Program Studi Kebidanan.

Buku ini membahas tentang :

- Bab 1 Konsep Dasar Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 2 Akupresur Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 3 Akupuntur Dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 4 Aromaterapi Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 5 Chiropractic Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 6 Herbalisme Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 7 Hipnoterapi Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 8 Homeopati Dalam Pelayanan Kebidanan
- Bab 9 Massage/ Pijat Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 10 Naturopati Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 11 Reflexologi Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 12 Yoga Pelayanan Kebidanan Komplementer
- Bab 13 Implementasi Pelayanan Kebidanan Komplementer Dalam Asuhan Kehamilan



YAYASAN KITA MENULIS
press@kitamenulis.id
www.kitamenulis.id

KEBIDANAN - Referensi

ISBN 978-623-342-729-6

