

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/374418641>

PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Book · October 2023

CITATIONS

0

READS

1,238

9 authors, including:



[Ni Luh Gede Sudaryati](#)

Universitas Hindu Indonesia

32 PUBLICATIONS 130 CITATIONS

SEE PROFILE

Editor: Hairil Akbar

PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Legina Anggraeni
Muzayyana
Rahma Dewi Agustini
Wiwit Wijayanti
Risza Choirunissa
Bunga Tiara Carolin
Noormah Juwita
Sri Hastini Jaelani
Endah Yulianingsih
Yenny Aulya
Sri Atikah
Nurhidayah
Ni Luh Gede Sudaryati



BUNGA RAMPAI

**PELAYANAN KEBIDANAN
KOMPLEMENTER**

UU No 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 Pelindungan Pasal 26

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

- i Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv 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 melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus 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 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).

PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Lgina Anggraeni
Muzayyana
Rahma Dewi Agustini
Wiwit Wijayanti
Risza Choirunissa
Bunga Tiara Carolin
Noormah Juwita
Sri Hastini Jaelani
Endah Yulianingsih
Yenny Aulya
Sri Atikah
Nurhidayah
Ni Luh Gede Sudaryati

Penerbit



CV. MEDIA SAINS INDONESIA
Melong Asih Regency B40 - Cijerah
Kota Bandung - Jawa Barat
www.medsan.co.id

Anggota IKAPI
No. 370/JBA/2020

PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Legina Anggraeni
Muzayyana
Rahma Dewi Agustini
Wiwit Wijayanti
Risza Choirunissa
Bunga Tiara Carolin
Noormah Juwita
Sri Hastini Jaelani
Endah Yulianingsih
Yenny Aulya
Sri Atikah
Nurhidayah
Ni Luh Gede Sudaryati

Editor:
Hairil Akbar

Tata Letak:
Jevon Ivander Pagappong

Desain Cover:
Eleazar Mali P

Ukuran:
A5 Unesco: 15,5 x 23 cm

Halaman:
viii, 226

ISBN:
978-623-195-544-9

Terbit Pada:
September 2023

Hak Cipta 2023 @ Media Sains Indonesia dan Penulis

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit atau Penulis.

PENERBIT MEDIA SAINS INDONESIA
(CV. MEDIA SAINS INDONESIA)
Melong Asih Regency B40 - Cijerah
Kota Bandung - Jawa Barat
www.medsan.co.id

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga buku kolaborasi dalam bentuk buku dapat dipublikasikan dan dapat sampai di hadapan pembaca. Buku ini disusun oleh sejumlah dosen dan praktisi sesuai dengan kepakarannya masing-masing. Buku ini diharapkan dapat hadir dan memberi kontribusi positif dalam ilmu pengetahuan khususnya terkait dengan “Pelayanan Kebidanan Komplementer”, buku ini memberikan nuansa berbeda yang saling menyempurnakan dari setiap pembahasannya, bukan hanya dari segi konsep yang tertuang dengan detail, melainkan contoh yang sesuai dan mudah dipahami terkait Pelayanan Kebidanan Komplementer.

Sistematika buku ini dengan judul “Pelayanan Kebidanan Komplementer”, mengacu pada konsep dan pembahasan hal yang terkait. Buku ini terdiri atas 13 bab yang dijelaskan secara rinci dalam pembahasan antara lain mengenai Pengantar Pelayanan Kebidanan; Konsep Dasar Pelayanan Kebidanan Komplementer; Akupunture dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer; Chiropratic dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer; Hipnoterapi dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer; Herbalisme Medis dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer; Aromaterapi dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer; Reflexologi dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer; *Massage* dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer; *Acupressure* dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer; Homeopati dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer; Yoga dan Meditasi dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer; serta Naturopati dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer.

Buku ini memberikan nuansa yang berbeda dengan buku lainnya, karena membahas berbagai Pelayanan Kebidanan Komplementer sesuai dengan update keilmuan. Akhirnya kami mengucapkan terima kasih

yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah mendukung dalam proses penyusunan dan penerbitan buku ini, secara khusus kepada Penerbit Media Sains Indonesia sebagai inisiator buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca sekalian.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
1 PENGANTAR PELAYANAN KEBIDANAN	1
Pelayanan Kebidanan	1
Definisi Kebidanan Komplementer	3
Aspek Legal Pelayanan Kebidanan Komplementer	4
Manfaat Terapi Komplementer	6
Prinsip Dasar Terapi Komplementer.....	7
Peran Bidan dalam Pelayanan Komplementer	7
Klasifikasi Pelayanan Kebidanan Komplementer ...	10
Terapi Komplementer Dalam Asuhan Kebidanan ..	11
2 KONSEP DASAR PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER.....	19
Konsep Pelayanan Kebidanan Komplementer.....	19
Ruang Lingkup Pelayanan Kebidanan Komplementer	23
Klasifikasi Pelayanan Kebidanan Komplementer ...	24
Manfaat Mempelajari Pelayanan Kebidanan Komplementer	27
Prinsip-Prinsip Pemberian Pelayanan Kebidanan Komplementer	28
Layanan Kesehatan Keterampilan Kebidanan Komplementer	29
3 AKUPUNTUR DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER.....	35
Landasan Teori Akupuntur	35

	Akupunktur dalam Konteks Kebidanan	38
	Keamanan dan Etika Penerapan Akupunktur dalam Kebidanan	49
4	<i>CHIROPRACTIC</i> DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER.....	55
	Sejarah	55
	Tujuan dan Manfaat	56
	Nyeri Punggung pada Kehamilan	57
	<i>Chiropractic</i> Kehamilan	59
	Keamanan <i>Chiropractic</i> dalam kehamilan	61
5	HIPNOTERAPI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER.....	65
	Pengenalan Hipnoterapi dalam Konteks Kebidanan Komplementer	65
	Dasar-Dasar Hipnoterapi dalam Pelayanan Kebidanan	69
	Hipnoterapi dalam Manajemen Nyeri Persalinan...	72
	Hipnoterapi dalam Pemulihan Pasca Melahirkan ..	76
6	HERBALISME MEDIS DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER	87
	Definisi Herbalisme Medis.....	87
	Definisi Pelayanan Kebidanan Komplementer	89
	Tumbuhan Herbal dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer	90
7	AROMATERAPI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER.....	101
	Definisi	101
	Manfaat Aromaterapi	102
	Kontraindikasi aromaterapi	104

	Jenis-Jenis Aromaterapi	105
	Cara Penggunaan Aromaterapi	109
	Aplikasi Aromaterapi dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer.....	110
	Mekanisme Fisiologi Aromaterapi.....	111
8	REFLEXOLOGI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER.....	121
	Definisi	121
	Manfaat	122
	Kontraindikasi	126
	Jenis-Jenis Pijat Refleksi	126
	Teknik Pijak Refleksi.....	128
	Aplikasi Pijat Refleksi dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer.....	130
	Mekanisme Pijat Refleksi	131
9	MASSAGE DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER.....	137
	Sejarah Pelayanan Kebidanan Komplementer	137
	Aspek Legal Pelayanan Kebidanan Komplementer.....	139
	Manfaat <i>Massage</i> dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer.....	140
	Efek Samping dan Risiko <i>Massage</i>	141
	Jenis-Jenis <i>Massage</i> dalam Kebidanan Komplementer.....	143
10	ACUPRESSURE DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER.....	155
	Pengertian dan Perkembangan <i>Acupressure</i>	155
	Manfaat Akupresure	156

	Titik Pada Akupresure	157
	Teknik Akupresurre	158
	Alat yang digunakan dalam Akupresure	159
	Akupresur untuk Mengurangi Mual Muntah	160
	Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Persalinan dan Induksi Persalinan.....	161
	Akupresure untuk Batuk Pilek	163
	Lokasi Titik-Titik Akupresur Batuk Pilek	164
	Titik Terapi Moksibusi Batuk Pilek	168
11	HOMEOPATI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER.....	171
	Prinsip Homeopati dalam Kebidanan	171
	Penggunaan Bahan-Bahan Alami	173
	Perspektif Holistik.....	174
	Penerapan dalam Kebidanan	175
	Keamanan dan Kelayakan	176
	Alternatif dan Pelengkap	178
	Bukti Ilmiah dan Pendekatan	179
	Konsultasi dengan Tenaga Medis	180
	Pertimbangan Etik dalam Penggunaan Homeopati	182
	Penerapan Homeopati dalam Masa Nifas dan Pasca Melahirkan.....	183
12	YOGA DAN MEDITASI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER.....	189
	Yoga dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer	189
	Meditasi dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer	200

13	NATUROPATI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER.....	205
	Pengantar Naturopati.....	205
	Tujuan dan Manfaat Naturopati.....	206
	Prinsip dan Mekanisme Dasar dalam Naturopati.....	208
	Mekanisme Dasar dalam Naturopati.....	210
	Teori Pelaksanaan Naturopati.....	211
	Jenis Naturopati.....	211
	Kelebihan dan Kekurangan Naturopati.....	221
	Penutup.....	223

PENGANTAR PELAYANAN KEBIDANAN

Legina Anggraeni, SST., MKM
Universitas Binawan

Pelayanan Kebidanan

Asuhan kebidanan komprehensif atau yang dikenal dengan *Continuity Of Care* (COC) merupakan upaya bidan di Indonesia untuk memberikan asuhan kebidanan yang berkelanjutan sepanjang siklus kehidupan wanita sesuai dengan kode etik profesi bidan. Bidan dapat mencegah komplikasi dengan memantau kondisi ibu dan bayi mereka. Untuk mempersiapkan wanita hamil secara menyeluruh, baik secara fisik maupun mental, dan menyelamatkan ibu dan bayi selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas, sangat penting untuk melakukan pemantauan ini secara menyeluruh untuk mengidentifikasi secara dini potensi masalah atau kelainan. Bidan dapat berkontribusi pada perubahan kebijakan, mendukung, dan menyampaikan ide atau karya inovasi yang membantu perkembangan profesi bidan dan menjadi pembaharu dalam pelayanan kesehatan, terutama untuk mengurangi angka kematian ibu dan bayi.

Pelayanan kebidanan menurut (UU No. 4 Tentang Kebidanan, 2019) adalah suatu bentuk pelayanan profesional yang merupakan bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan yang diberikan oleh bidan secara mandiri, kolaborasi, dan/atau rujukan. Pelayanan kebidanan diselenggarakan mulai dari tingkat primer, sekunder, dan tersier yang tersusun dalam suatu mekanisme rujukan timbal-balik (Sastrariah, 2016). Sebagai tenaga kesehatan profesional seorang bidan wajib memberikan perawatan kepada klien. Bidan memiliki tanggung jawab untuk melindungi ibu dan bayi kegawatdaruratan yang mungkin terjadi. Secara definitif, asuhan kebidanan dapat didefinisikan sebagai bantuan yang diberikan oleh bidan kepada ibu atau anak. Sebagai bagian dari layanan kesehatan, asuhan kebidanan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan keluarga dan mewujudkan keluarga yang bahagia dan sejahtera.

Sesuai dengan Kepmenkes No. 900/Menkes/SK/VII/2002 dalam praktiknya, bidan memberikan asuhan yang sesuai dengan kebutuhan perempuan selama masa prakonsepsi, hamil, melahirkan, dan setelah persalinan, serta masa interval. Mereka juga melakukan pertolongan persalinan di bawah tanggung jawabnya sendiri, dan menjaga bayi baru lahir, bayi, dan anak balita. Bidan juga bertugas untuk mengurangi risiko, seperti kegawatan pada ibu dan anak, serta pencegahan, deteksi, dan intervensi. Pelayanan kebidanan berfokus pada individu, keluarga, dan masyarakat dan mencakup pencegahan, penyembuhan, dan pemulihan (Arlenti, 2021).

Definisi Kebidanan Komplementer

Komplementer adalah bidang ilmu yang menggunakan pengobatan non-konvensional untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Ini mencakup tindakan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang berfungsi sebagai terapi pendukung untuk mengontrol gejala, meningkatkan kualitas hidup, dan membantu penatalaksanaan pasien secara keseluruhan. Mereka diperoleh melalui pendidikan yang baik, aman, dan efektif berbasis ilmu (Kock, 2019).

Metode penanggulangan penyakit yang dikenal sebagai terapi komplementer adalah metode yang digunakan sebagai tambahan atau pengganti pengobatan medis konvensional. Terapi yang diberikan sebagai pelengkap dari standar asuhan kebidanan yang berlaku dikenal sebagai terapi komplementer, menurut prinsipnya. *World Health Organization* menganggap terapi komplementer sebagai pengobatan non-konvensional yang bukan berasal dari Negara yang bersangkutan. Dalam bidang kesehatan, istilah pengobatan komplementer atau pengobatan alternatif mengacu pada berbagai jenis praktik pelayanan kesehatan yang tidak termasuk dalam tradisi nasional. Pengobatan yang telah digunakan sejak lama dan diwariskan secara turun temurun di suatu negara dikenal sebagai pengobatan tradisional (Zainal & Suryani, 2021). Pengobatan tradisional yang dimaksud adalah pengobatan yang telah digunakan sejak lama dan diturunkan secara turun-temurun di suatu negara. Jamu di Indonesia dapat dianggap sebagai pengobatan tradisional namun, di Negara lainnya dapat disebut sebagai terapi komplementer atau terapi tambahan. Metode penanggulangan penyakit yang dikenal sebagai terapi komplementer adalah metode yang digunakan sebagai tambahan atau pengganti pengobatan medis konvensional (Lestari dkk., 2023).

Dalam pelayanan asuhan kebidanan terapi komplementer merupakan terapi tambahan untuk asuhan kebidanan dengan fokus pada pencegahan dan promotif. Pelayanan kebidanan komplementer juga dikenal sebagai pendekatan holistik meyakini bahwa penyakit seseorang bukan hanya masalah fisik yang dapat disembuhkan dengan pemberian obat semata adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung pengobatan medis atau konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain di luar pengobatan medis konvensional (Setyani, 2020).

Aspek Legal Pelayanan Kebidanan Komplementer

Pada abad ini masalah pelayanan kesehatan semakin lebih kompleks antara interaksi hukum dan peningkatan mutu pelayanan kesehatan. Peraturan pemerintah pada bidang kesehatan terus digencarkan dan tuntutan terhadap penyedia layanan kesehatan semakin meningkat. Interaksi dari kekuatan- kekuatan ini secara signifikan mempengaruhi kemampuan manajerial informasi kesehatan untuk mengelola informasi kesehatan pasien secara spesifik (Indradi Sudra, 2021). Oleh karena itu tenaga kesehatan khususnya bidan harus memiliki dasar pemahaman hukum atau batasan-batasan berdasarkan aspek legal keilmuannya yang dipandang perlu untuk mengetahui lebih banyak aspek-aspek legal secara hukum dalam memberikan terapi komplementer kepada pasien.

Peraturan Presiden Republik Indonesia menjelaskan bahwa sistem kesehatan nasional terdiri dari tujuh sub sistem manajemen kesehatan. Salah satu strategi dan program prioritas pemerintah di bidang kesehatan adalah penelitian dan pengembangan kesehatan khususnya prokreasi pelayanan kesehatan bagi ibu dan anak di Indonesia (Peraturan Presiden No.72 Tahun 2012 Tentang

Sistem Kesehatan Nasional, 2012). Oleh karena itu perlu dilakukan pembinaan terhadap profesi bidan yang sering bersentuhan dengan masyarakat dalam menjalankan praktik kebidanan melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan berbasis bukti karena bidan harus memberikan pelayanan berkualitas dan unggul.

Terapi komplementer merupakan jenis terapi yang memanfaatkan bidang ilmu kesehatan yang mempelajari bagaimana cara menangani berbagai penyakit menggunakan teknik tradisional. Dalam terapi ini tidak menggunakan obat-obat komersil, melainkan memanfaatkan berbagai jenis obat tradisional dan terapi. Sebagai salah satu penyembuhan penyakit, terapi ini dipilih untuk mendukung pengobatan medis konvensional (Akhiriyanti, 2020). Terapi komplementer sudah ada sejak zaman dahulu di Indonesia, tetapi seiring berkembangnya dunia kedokteran masyarakat, banyak orang yang beralih ke pengobatan konvensional. Pengobatan konvensional biasanya menggunakan obat kimia untuk mengobati penyakit dan gangguan kesehatan. Beberapa masalah dengan pengobatan konvensional adalah biaya tinggi dan efek samping karena obat-obatan kimia digunakan. Setelah masalah tersebut muncul pada tahun 2002, masyarakat mulai memperhatikan terapi komplementer lagi (Widaryanti & Riska, 2019).

Menurut Permenkes No. 1109/Menkes/Per/IX/2007 jenis- jenis terapi komplementer adalah sebagai berikut:

1. Pelayanan pengobatan alternatif meliputi akupunktur akupresur, homeopati, arimaterapi, ayurveda
2. Intervensi tubuh dan pikiran (mind, body intervention) yang terdiri atas hipnoterapi, hypnobirthing, mediasi, penyembuhan spiritual dan yoga.
3. Pengobatan manual yang meliputi kiropraktik, healing touch, pemijatan, shiatsu dan osteopati.

4. Pengobatan farmakologi dan biologi meliputi jamu, obat herbal, gurah, dsb.
5. Pengobatan pola makan dan nutrisi untuk pencegahan pengobatan meliputi diet makro nutrien dan diet mikronutrien.
6. Terapi lain berdasarkan diagnosis dan pengobatan meliputi terapi ozon, hiperbarik, dsb.

Meskipun terapi komplementer berkembang bersamaan dengan terapi alternatif, menurut (Akhiriyanti, 2020) ada hal prinsip yang membedakan antara terapi komplementer dan terapi alternatif sebagai berikut:

1. Terapi komplementer adalah suatu pengobatan yang dapat digunakan bersamaan dengan perawatan medis konvensional
2. Terapi alternatif umumnya digunakan sebagai pengganti perawatan medis konvensional.

Manfaat Terapi Komplementer

Menurut (Aurellia, 2023) beberapa manfaat terapi komplementer untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan seseorang yaitu:

1. Mengurangi Stres dan Kecemasan
Terapi tambahan seperti yoga, meditasi, dan teknik relaksasi dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas hidup.
2. Meningkatkan Kualitas Tidur
Terapi tambahan seperti aromaterapi dan teknik relaksasi dapat membantu tidur lebih baik.
3. Mengurangi Rasa Sakit
Teknik komplementer seperti pijat dan akupunktur dapat membantu mengurangi rasa sakit tubuh.

4. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Penggunaan obat herbal dan suplemen nutrisi dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh seseorang.

5. Meningkatkan Kesehatan Mental

Seni terapi dan terapi komplementer lainnya dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan emosional seseorang.

6. Meningkatkan Kualitas Hidup

Terapi komplementer dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan karena terapi ini memiliki kemampuan untuk mengurangi kelelahan fisik dan mental.

Prinsip Dasar Terapi Komplementer

Menurut Permenkes RI No. 15 Tahun 2018 pelayanan kesehatan tradisional komplementer harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Dapat dipertanggungjawabkan keamanan dan manfaatnya mengikuti kaidah-kaidah ilmiah bermutu dan digunakan secara rasional dan tidak bertentangan dengan norma agama dan norma yang berlaku dimasyarakat.
2. Tidak membahayakan kesehatan klien.
3. Memperhatikan kepentingan terbaik klien.

Peran Bidan dalam Pelayanan Komplementer

Bidan dalam perannya sebagai Pelaksana melakukan tugas mandiri dan kolaborasi, dimana tugas mandiri bidan diantaranya memberikan pelayanan dasar pada bayi, anak, remaja, masa pra nikah, wanita usia subur

hingga lansia (Setyaningsih, 2021). Menurut (Lianty, 2019) bidan sebagai pelayanan kesehatan yang membantu ibu dan anak dalam keadaan kesehatan yang sejahtera memiliki beberapa peran antara lain:

1. Pemberian pelayanan kesehatan (*provider*)

Memberi pelayanan kebidanan secara langsung dan tidak langsung kepada klien (individu, keluarga, kelompok dan masyarakat) dengan menggunakan asuhan kebidanan. Peran sebagai pemberi pelayanan kesehatan ini dapat dilakukan oleh seorang bidan dengan memperhatikan keadaan kebutuhan dasar kliennya.

2. Pendidik

Memberi pendidikan kesehatan kepada kelompok keluarga yang beresiko tinggi (ibu hamil, bayi, dan balita), kader dan masyarakat

3. Pengelola pelayanan kesehatan

Tugas bidan sebagai pengelola dimaksud sebagaimana merencanakan, mengorganisasi, menggerakkan, dan mengevaluasi pelayanan kebidanan, baik secara langsung maupun tidak langsung dan menggunakan peran aktif masyarakat dalam kegiatan komunitas

4. Konselor

Memberi konseling atau bimbingan kader kesehatan , keluarga dan masyarakat tentang masalah kesehatan sesuai prioritas

5. Pembela klien (*advokat*)

Peran bidan sebagai penasehat telah didefinisikan oleh (Khonke, MF, 1980) adalah kegiatan memberi informasi dan sokongan kepala seseorang sehingga mampu membuat keputusan yang terbaik dan

memungkinkan bagi dirinya. Sokongan dapat berupa dorongan secara verbal atau keterlibatan diskusi dengan petugas kesehatan lain, instansi atau anggota keluarga dalam melindungi dan memfasilitasi keluarga dan masyarakat dalam pelayanan kebidanan komunitas

6. Kolaborator/koordinator.

Kolaborasi dengan disiplin ilmu lain, baik lintas-program maupun sektoral

7. Perencana

Peranan bidan sebagai perencana, yaitu dalam bentuk perencanaan pelayanan kebidanan individu dan keluarga serta berpartisipasi dalam perencanaan program di masyarakat luas untuk suatu kebutuhan tertentu yang ada kaitannya dengan kesehatan

8. Peneliti

Melakukan penelitian untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang ada di wilayahnya.

Bidan secara holistik dituntut untuk dapat mengaplikasikan prinsip *mind-body-spirit* dalam memberikan asuhan kebidanan kepada setiap kliennya. Terapi komplementer menjadi salah satu cara untuk menciptakan lingkungan yang terapeutik (aman dan nyaman). Apabila bidan memiliki kemampuan dalam memberikan pelayanan kebidanan berbasis komplementer kepada kliennya, diharapkan akan meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dan kepuasan klien. (Andarwulan, 2021). Pelayanan kebidanan bersifat holistik dan merupakan bagian penting dari sistem pelayanan kesehatan yang telah terdaftar. Pelayanan komplementer yang dilakukan oleh bidan dapat dilakukan secara mandiri, berkolaborasi dengan tenaga kesehatan lainnya dan rujukan yang ditujukan kepada ibu hamil, ibu

bersalin, ibu nifas, bayi baru lahir, anak balita, wanita usia subur dan wanita lanjut usia (Ridwan dkk., 2018).

Menjadi bidan tidak berarti harus berpegangan dengan pengetahuan kuno dan menghindari penelitian serta pengetahuan baru. *Knowledge, skills*, dan *attitudes* harus terus dipertahankan dan kian meningkat karena ibu menjadi garda depan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Bidan harus tanggap dan inovatif dalam menangani situasi dalam tugas mereka untuk mendorong dan mencegah masalah kesehatan. Dalam menangani masalah kehamilan, profesionalisme penanganan sangat penting (Istiqomah, 2018).

Klasifikasi Pelayanan Kebidanan Komplementer

Berikut ini adalah klasifikasi pelayanan komplementer yang dapat diadopsi dalam pelayanan kebidanan menurut (Rufaida et al., 2018) yaitu:

1. *Mind-body therapy*

Terapi ini merupakan intervensi dengan metode untuk meningkatkan kemampuan berpikir yang berdampak pada gejala fisik dan fungsi tubuh. Teknik-teknik ini termasuk yoga, musik, terapi musik, berdoa, mencatat, *biofeedback*, humor, taichi, dan hipnoterapi (*hypnobirthing*).



Gambar 1.1 *Hypnobirthing* Pada Ibu Hamil
(Sumber: Dokumentasi pribadi)

2. Sistem pelayanan alternatif

Sistem kesehatan yang menggunakan pendekatan biomedis (*cundarismo, homeopathy, nautraphaty*).

3. Terapi biologis

Praktik biologis dan natural, serta produknya, seperti herbal dan makanan.

4. Terapi manipulatif dan sistem tubuh

Terapi ini merupakan terapi yang didasarkan pada pergerakan dan manipulasi tubuh, seperti kiropraksi, jenis pijat, rolfiing, terapi cahaya dan warna, dan hidroterapi.

5. Terapi energi

Terapi energi adalah terapi yang berfokus pada energi tubuh (*biofields*) atau mendapatkan energi dari luar tubuh. Menurut (Ayuningtyas, 2019) energi yang digunakan dalam terapi energi biasanya berasal dari medan energi atau bentuk energi yang belum terbukti. Energi yang digunakan dalam terapi energi dibagi menjadi:

- a. Energi yang dapat diverifikasi dapat diukur secara ilmiah seperti getaran, energi elektromagnetik (cahaya), dan energi radiasi monokromatik (laser).
- b. Energi yang tidak dapat diverifikasi tidak dapat diukur dengan teknologi modern, seperti Qi Gong.

Terapi Komplementer Dalam Asuhan Kebidanan

Menurut (Akhiriyanti, 2020) beberapa jenis terapi komplementer yang dapat dilakukan dalam bidang kebidanan adalah sebagai berikut:

1. Akupunktur

Akupunktur merupakan pengobatan menggunakan jarum yang sangat tipis dan jarum tersebut

menembus ke dalam kulit ke titik-titik tertentu di dalam tubuh.

2. Kiropraktik

Kiropraktik adalah terapi untuk memperbaiki susunan rangka tubuh. Biasanya digunakan untuk memperbaiki rangka tubuh berupa sakit punggung, sakit kepala, dan nyeri pada tangan serta tungkai.



Gambar 1.2 Terapi Kiropraktik
(Sumber: (Merdeka.com, 2023))

3. Terapi magnetik

Terapi ini disebut juga sebagai terapi magnet yang berfungsi untuk menyembuhkan, merangsang metabolisme, meningkatkan suplai oksigen pada sel dan menurunkan tingkat keasaman PH tubuh.

4. Terapi energi

Terapi energi ini merupakan terapi yang memanfaatkan segala bentuk energi yang bertujuan untuk menyalurkan energi ke pasien. Energi yang digunakan dalam terapi energi biasanya berasal dari medan energi atau bentuk energi yang belum terbukti.

5. Pengobatan ayurveda

Pengobatan ayurveda, yang dikembangkan di India lebih dari 3.000 tahun yang lalu, merupakan metode penyembuhan holistik yang paling tertua. Tujuan utama pengobatan ayurveda sendiri adalah untuk meningkatkan kesehatan tubuh, bukan untuk digunakan sebagai pengobatan atau penyembuhan. Menurut filosofi ayurveda, lima elemen utama membentuk alam semesta ini: air, udara, tanah, api, dan ruang.

6. Pengobatan tradisional

Pengobatan tradisional biasanya menggunakan ramu-ramuan atau tanaman obat mulai dari daun hingga akar. Obat tradisional di Indonesia sangat besar peranannya dalam pelayanan kesehatan dan sangat potensial untuk terus dikembangkan. Beberapa contoh tanaman yang digunakan dalam pengobatan tradisional adalah jahe, kunyit, kencur, kumis kucing, gingseng, daun sirih, lidah buaya, daun bangun-bangun, dsb.

Daftar Pustaka

- Andarwulan, S. (2021). *Terapi Komplementer Kebidanan*. Surabaya Guepedia. Guepedia. https://www.researchgate.net/publication/353762989_TERAPI_KOMPLEMENTER_KEBIDANAN
- Arlenti, L. (2021). Manajemen Pelayanan Kebidanan. In *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti*. [http://repository.stikessaptabakti.ac.id/204/1/MODUL MANAJEMEN PELAYANAN KEBIDANAN.pdf](http://repository.stikessaptabakti.ac.id/204/1/MODUL_MANAJEMEN PELAYANAN KEBIDANAN.pdf)
- Aurellia, A. (2023). *Terapi Komplementer Adalah: Definisi, Jenis, dan Manfaatnya*. DetikHealth. <https://health.detik.com/kebugaran/d-6603916/terapi-komplementer-adalah-definisi-jenis-dan-manfaatnya>
- Ayuningtyas, I. F. (2019). *Kebidanan Komplementer*. Pustaka Baru Press.
- Peraturan Presiden No.72 Tahun 2012 tentang Sistem Kesehatan Nasional, Pub. L. No. 193, BPK RI 1 (2012). <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/41327/perpres-no-72-tahun-2012>
- Evi Nur Akhiriyanti. (2020). *Mengenal Terapi Komplementer Dalam Kebidanan Pada Ibu Nifas, Ibu Menyusui, Bayi dan Balita*. CV Trans Info Media. https://opac.stikesmucis.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3499003
- Indradi Sudra, R. (2021). Standardisasi Resume Medis Dalam Pelaksanaan PMK 21/ 2020 Terkait Pertukaran Data Dalam Rekam Medis Elektronik. *Jurnal Ilmiah Perekam Dan Informasi Kesehatan Imelda (JIPIKI)*, 6(1), 67–72. <https://doi.org/10.52943/jipiki.v6i1.495>
- Istiqomah. (2018). Bidan saat ini harus Inovatif juga Kreatif. *Cakrawala News*. <https://cakrawalanews.co/bidan-saat-ini-harus-inovatif-juga-kreatif/>
- Khonke MF. (1980). The Nurse as Advocate. *American Journal of Nursing*, 80(11), 2038–2040. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6903419/>

- Kock, U. F. T. (2019). *THERAPY KOMPLEMENTER MOM AND BABY SPA*. <https://fdk.ac.id/berita/detail/therapy-komplementer-mom-and-baby-spa>
- Lestari, F., Lubis, H., & Yusnaini. (2023). Implementasi Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan Di Klinik Pratama Salbiyana Medan. *Jurnal Abdimas Multidisiplin*, 2(3), 8–16. <https://doi.org/10.58705/jam.v2i3.175>
- Lianty. (2019). *PERAN BIDAN DI KOMUNITAS*. LiantyWordPress. <https://lianty74.wordpress.com/bidan-komunitas/peran-bidan-di-komunitas/>
- Merdeka.com. (2023). *Manipulasi Tulang: Sejarah Pijat Kretek dan Chiropractic*. Merdeka.Com. <https://www.merdeka.com/khas/manipulasi-tulang-sejarah-pijat-kretek-dan-chiropractic.html>
- Rahayu Widaryanti, S.ST., M.Kes. & Herliana Riska, S.ST., M. K. (2019). *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific Dan Empiris*. Deepublish.
- Ridwan, M., Lestariningsih, S., & Lestari, G. I. (2018). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 11(2), 57. <https://doi.org/10.26630/jkm.v11i2.1772>
- Rizka Ayu Setyani. (2020). *Kebidanan Komplementer dengan Pendekatan Holistik*. Graha Ilmu. https://opac.stikesmucis.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3499265
- Rufaida, Z., Bd, S. K., Sc, M., Wardini, S., Lestari, P., St, S., Kes, M., Sari, D. P., & St, S. (2018). *Terapi Komplementer*. STIKes Majapahit Mojokerto. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/download/309/293/>
- Sastrariah. (2016). *Bahan Ajar Mata Kuliah Konsep Kebidanan*. Stikes Bina Bangsa Majene. <https://eprints.triatmamulya.ac.id/574/1/13>. Bahan Ajar Konsep Kebidanan.pdf

Setyaningsih, et al. (2021). Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal: Studi Kualitatif Utilization of Complementary Therapies in Antenatal Care: Qualitative Study. *Seminar Nasional UNRIYO*, 2(Pemanfaatan terapi komplementer pada asuhan antenatal), 172–179. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/279>

UU No. 4 Tentang Kebidanan, (2019).

Zainal, E., & Suryani, T. E. (2021). Modul Praktik Asuhan Kebidanan dengan Pelayanan Pendekatan Komplementer Di Komunitas. In *Repository. Stikessaptabakti.Ac.Id.* Stikes Sapta Bakti. [http://repository.stikessaptabakti.ac.id/192/1/modul PRAKTIK ASUHAN KEBIDANAN Komplementer dalam Komunitas.pdf](http://repository.stikessaptabakti.ac.id/192/1/modul%20PRAKTIK%20ASUHAN%20KEBIDANAN%20Komplementer%20dalam%20Komunitas.pdf)

Profil Penulis



Legina Anggraeni, SST, MKM

Penulis lahir di Jakarta pada tanggal 20 September 1993. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan. Menyelesaikan pendidikan Diploma III pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binawan Program Studi Kebidanan pada tahun 2014 dan satu tahun kemudian pada tahun 2015 menyelesaikan pendidikan Diploma IV Bidan Pendidik di Universitas Respati Indonesia. Pada tahun 2018 penulis menyelesaikan pendidikan Magister Kesehatan Masyarakat dengan Peminatan Kesehatan Reproduksi di Universitas Indonesia dan pada tahun 2022 hingga saat ini penulis sedang menyelesaikan pendidikan program doktoral Ilmu Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia melalui Beasiswa Pendidikan Indonesia Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Penulis sangat tertarik dengan *Natural Childbirth, Gentle Birth, Hypnobirthing dan Islamic Childbirth*. Selain berprofesi sebagai dosen penulis juga aktif melakukan penelitian dan publikasi jurnal ilmiah yang berfokus pada tema kesehatan ibu anak dan kesehatan reproduksi. Pada kesempatan lain penulis juga aktif untuk menjadi narasumber pada acara Seminar Nasional bertajuk kesehatan dan kebidanan komplementer.

Email Penulis: leginasyamsiar@gmail.com

KONSEP DASAR PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Muzayyana, S.ST., M.Keb.

Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

Konsep Pelayanan Kebidanan Komplementer

Indonesia adalah salah satu negara yang memiliki kekayaan hayati dan non hayati, sehingga masyarakatnya sejak jaman nenek moyang sangat familiar dengan penggunaan pengobatan tradisional. Bahan baku pengobatan tradisional tersebut biasanya didapatkan dari lingkungan sekitar tempat tinggal, yang dapat digunakan oleh semua usia, termasuk ibu hamil, bersalin, nifas bahkan bayi baru lahir. Oleh karena penggunaannya hanya didasarkan secara turun temurun, maka pengobatan tradisional tersebut belum terkaji secara ilmiah manfaat dan keamanannya (terbukti secara empiris), pengobatan seperti itu disebut dengan Pelayanan Kesehatan Tradisional Empiris (*Dep Kes RI, 2004, Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1197/Menkes/Sk/X/2004 Tentang Standar Pelayanan Farmasi Di Rumah Sakit Menteri Kesehatan Republik Indonesia, , 53, 1689–1699., n.d.*).

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan dan pengobatan, tidak serta merta penggunaan

pengobatan tradisional ini hilang ataupun berkurang. Justru saat ini pengobatan tradisional ini menjadi suatu *trending* di masyarakat. Hal ini menjadi ketertarikan, bagi peneliti untuk melakukan studi literatur dan eksperimen penggunaan terapi tradisional tersebut untuk mengkaji lebih lengkap manfaat dan keamanannya secara ilmiah, yang selanjutnya disebut dengan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer (Peraturan Pemerintah, 2014).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 103 Tahun 2014 pasal 3 menyebutkan bahwa pemerintah, pemerintah daerah provinsi dan pemerintah daerah kabupaten/kota bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional, salah satunya adalah jenis pelayanan kesehatan tradisional komplementer. Tujuannya adalah membangun sistem Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer yang bersinergis dan dapat berintegrasi dengan pelayanan kesehatan konvensional di fasilitas pelayanan kesehatan, memberikan perlindungan kepada masyarakat, meningkatkan mutu pelayanan kesehatan tradisional serta memberikan kepastian hukum bagi pengguna dan pemberi pelayanan kesehatan tradisional (Peraturan Pemerintah, 2014).

Hal tersebut didukung pula dengan kebijakan pemerintah dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2017 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi, yang menyatakan bahwa untuk mencapai hasil pelayanan kesehatan yang optimal, salah satunya dilakukan dengan cara mengintegrasikan pelayanan kesehatan tradisional komplementer dan pelayanan kesehatan konvensional di fasilitas kesehatan.

Fasilitas Pelayanan Kesehatan yang dapat memberikan Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi adalah suatu alat dan/atau tempat yang digunakan untuk menyelenggarakan upaya pelayanan kesehatan, baik

promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif yang dilakukan oleh pemerintah. Pemerintah daerah dan/ atau masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi juga dapat diberikan di fasilitas pelayanan kebidanan, yang memberikan asuhan kebidanan.

Paradigma pelayanan kebidanan saat ini telah mengalami pergeseran. Selama satu dekade ini, asuhan kebidanan dilaksanakan dengan mengkombinasikan pelayanan kebidanan konvensional dan komplementer, serta telah menjadi bagian penting dari praktek kebidanan (Harding, Debble & Foureur, 2009)

Berdasarkan konseptual asuhan kebidanan, asuhan yang diberikan seharusnya berpusat pada wanita dengan memberikan dukungan yang dibutuhkan, melakukan intervensi minimal, memberikan asuhan yang nyaman, aman, logis dan berkualitas serta menerapkan asuhan sayang ibu (BPSDM, PUPR (*Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kementerian Pekerjaan Umum Dan Perumahan Rakyat*)., 2016). Dalam menjalankan perannya bidan memiliki keyakinan yang dijadikan panduan dalam memberikan asuhan, salah satunya adalah keyakinan bahwa kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses alamiah dan bukan penyakit (*Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/MENKES/SK/III/2007, Tentang Standar Profesi Bidan*, n.d.). Selain itu setiap perempuan adalah pribadi yang unik mempunyai hak, kebutuhan, keinginan masing-masing. Adanya pemberian pelayanan kebidanan konvensional yang dikombinasikan dengan pelayanan kebidanan tradisional komplementer tentunya merupakan salah satu upaya yang mendukung filosofi kebidanan tersebut.

Terapi komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional. Prinsip dari terapi komplementer adalah terapi yang diberikan sebagai pelengkap dari standar asuhan pelayanan kebidanan yang berlaku. Menurut WHO terapi komplementer adalah pengobatan non konvensional yang bukan berasal dari Negara yang bersangkutan. Istilah pengobatan komplementer atau pengobatan alternatif mengacu pada satu set luas praktik pelayanan kesehatan yang bukan merupakan bagian dari tradisi Negara itu sendiri. Misalnya saja di Indonesia Jamu itu menjadi tradisi, sehingga bukan menjadi terapi komplementer melainkan masuk dalam pengobatan tradisional. Pengobatan tradisional adalah pengobatan yang sudah ada sejak zaman dahulu digunakan dan di turunkan secara turun temurun pada suatu Negara.

Sesuai dengan Peraturan Menteri dan alternatif adalah pengobatan nonkonvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dengan kualitas, keamanan dan efektivitas yang tinggi(*Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif*, n.d.) 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 (Ernst, Edzard & Watson, 2012).

Dari beberapa informasi yang peneliti peroleh, 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.

Ruang Lingkup Pelayanan Kebidanan Komplementer

Ruang lingkup Pelayanan Kebidanan Komplementer mengacu pada pemberian Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer yang diatur dalam Permenkes RI No.15 Tahun 2018 pasal 6, pelayanan tersebut dilakukan dengan menggunakan keterampilan, ramuan dan kombinasi dengan memadukan antara keterampilan dan ramuan.

Pelayanan kesehatan tradisional yang diberikan dengan keterampilan meliputi teknik manual, teknik energi dan terapi olah pikir. Aplikasinya dalam pelayanan kebidanan yaitu *massage*, yoga, akupresure, akupuntur, chiropratic, hipnoterapi refleksi.

Pelayanan kesehatan tradisional komplementer yang menggunakan cara ramuan dapat menggunakan obat tradisional. Aplikasinya dalam pelayanan kebidanan yaitu ramuan tradisional (herbalisme), homeopati, dan aromaterapi (*Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif.*

n.d.). Kedua jenis Pelayanan Kesehatan Komplementer tersebut dapat diberikan secara kombinasi sesuai dengan kebutuhan klien.

Nasional Center For Complementer/ Alternative Medicine (NCCAM) dalam Widyastuti (2008) membuat klasifikasi dari berbagai terapi dan system pelayanan dalam lima kategori. Kategori pertama, *mind-body therapy* yaitu memberikan intervensi dengan berbagai Teknik untuk memfasilitasi kapasitas berpikir yang mempengaruhi gejala fisik dan fungsi tubuh misalnya yoga, terapi music, bedoa, tai chi dan sebagainya.

Kategori kedua, alternatif system pelayanan yaitu system pelayanan Kesehatan yang mengembangkan pendekatan pelayanan biomedis berbeda dari Barat misalnya pengobatan tradisional Cina, Ayurveda, pengobatan asli Amerika, *Cundarismo, homeopathy, naturopathy*.

Kategori ketiga dari klasifikasi NCCAM adalah terapi biologis, yaitu natural dan praktik biologis dan hasil-hasilnya misalnya herbal, makanan. Kategori keempat adalah terapi manipulative dan system tubuh. Terapi ini didasari oleh manipulasi dan pergerakan tubuh misalnya pengobatan kiropraksi, pijat, rolfing, terapi cahaya dan warna serta hidroterapi. Klasifikasi kategori kelima merupakan kombinasi energi dalam tubuh (*biofields*) dan bioelektromagnet.

Klasifikasi Pelayanan Kebidanan Komplementer

Secara Internasional oleh *The House of Lords* (2000) terapi komplementer yang bisa diterapkan di komunitas diklasifikasi menjadi 3 group yaitu:

1. Group I: terapi yang diorganisasikan oleh professional, mempunyai sistem yang lengkap dalam pelayanan kesehatan dengan jalur pendidikan yang terstandar,

kode etik dan berdasarkan riset. Contohnya seperti: Osteopathy, *Chiropractic*, Acupuncture, Herbal Medicine, Homeopathy.

2. Group II: terapi pelengkap (komplementer)/ suportif dalam pelayanan kesehatan, bukti riset masih terbatas, belum ada aturan secara nasional. Contohnya adalah: Aromatheraphy, Reflexology, *Massage*, Shiatssu, Hypnotherapy, Yoga.
3. Group III: merupakan terapi alternatif, belum diatur secara khusus, belum banyak bukti riset. Group III dibedakan menjadi 2 yaitu III A dan IIIB, yang termasuk III A adalah terapi dengan system tradisional dan tidak banyak digunakan dalam pelayanan kebidanan seperti Traditional chinese medicine (TCM), Indian ayurvedic medicine, Japanese campo, Antroposophical medicine, dan Naturopathy. Sedangkan group III B adalah diagnostic terapi contohnya crystal therapy, dowsing, iridology, radionics.

Di Indonesia terapi komplementer diklasifikasikan menjadi 3 yaitu:

1. Pelayanan Kesehatan Tradisional

Pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan dan/atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggungjawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Contoh pelayanan kesehatan tradisional adalah penggunaan bengkung pada ibu nifas.

2. Layanan Kesehatan Ramuan

Pelayanan kesehatan tradisional yang telah terbukti secara empiris kini sudah mulai berkembang sesuai dengan kemajuan teknologi. Salah satu upaya dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh yaitu pelayanan kesehatan tradisional dengan ramuan. Ramuan tradisional dikemas dengan cara efektif, efisien dan modern sehingga mudah di gunakan. Apresiasi pemerintah tentang obat tradisional ramuan mulai menguat sejak pencanangan tahun kebangkitan jamu pada tanggal 27 Mei 2008 oleh Presiden Republik Indonesia. Pencanangan ini menyadarkan semua pihak untuk mengembangkan industry dan usaha jamu agar dapat diterima dalam bidang kesehatan. Peraturan Pemerintah RI Nomor: 103 tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan tradisional dalam salah satu pasal menyebutkan bahwa pelayanan kesehatan tradisional dibina dan diawasi oleh pemerintah agar dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanan serta tidak bertentangan dengan norma agama.

3. Pelayanan kesehatan tradisional yang aman, berkhasiat dan berkualitas

Sangat dibutuhkan oleh masyarakat seperti yang telah di canangkan oleh kementerian kesehatan melalui saintifikasi jamu. Saintifikasi jamu adalah pembuktian ilmiah jamu melalui penelitian berbasis kesehatan. Selain itu juga mendorong terbentuknya jejaring dokter, bidan, perawat maupun tenaga kesehatan yang lain sebagai peneliti dalam rangka upaya preventif, promotif, rehabilitatif dan paliatif menggunakan jamu. Contoh penggunaan pelayanan kesehatan ramuan adalah pilis, tapel, parem, jamu dll.

Manfaat Mempelajari Pelayanan Kebidanan Komplementer

Pelayanan Kebidanan Komplementer diberikan sebagai salah satu bentuk upaya yang mendukung Program Pelayanan Kesehatan khususnya pelayanan kebidanan. Pelayanan ini dapat dilakukan sebagai upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative. Bidan sebagai pelaksana pelayanan kebidanan diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat memberikan asuhan kebidanan secara komprehensif serta inovatif sesuai dengan kebutuhan perempuan.

Pelayanan kebidanan Komplementer merupakan bentuk layanan inovatif yang dapat diberikan dalam kehamilan, persalinan, nifas, perawatan bayi, balita sampai dengan menopause. Dalam pemberiannya dapat diberikan secara tersendiri ataupun kombinasi, disesuaikan dengan keluhan dan kebutuhan.

Permenkes RI Nomor 15 Tahun 2018 pasal 3, menyatakan bahwa pelayanan Kesehatan Komplementer dapat dilakukan secara Bersama oleh tenaga Kesehatan tradisional dan tenaga Kesehatan lain yang diselenggarakan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan termasuk Pelayanan Kebidanan. Jenis terapi komplementer sangat banyak, dan diberikan sesuai dengan indikasi yang dibutuhkan sehingga seorang bidan yang memberikan pelayanan kebidanan komplementer perlu mengetahui pentingnya terapi komplementer, membantu mengkaji Riwayat Kesehatan dan kondisi klien, menjawab pertanyaan dasar tentang terapi komplementer dan merujuk klien untuk mendapatkan informasi yang reliabel, memberi rujukan terapis yang kompeten ataupun memberi sejumlah terapi komplementer (Snyder, M & Lindquist, 2002).

Agar bidan dapat memberikan asuhan yang berkualitas maka sebaiknya bidan meningkatkan kompetensinya dalam memberikan pelayanan kebidanan secara komplementer, sehingga pelayanan yang diberikan aman dan bermutu serta bermanfaat bagi klien. Selain itu dalam Permenkes RI No 37 Tahun 2017, menyatakan bahwa tenaga kesehatan tradisional dan tenaga kesehatan lain yang memberikan pelayanan Kesehatan Tradisional wajib memiliki Surat Ijin Praktik (SIP) sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan (Permenkes, 2017).

Prinsip-Prinsip Pemberian Pelayanan Kebidanan Komplementer

Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer dalam pelaksanaannya mengacu pada beberapa kebijakan pemerintah yang telah ditetapkan, hal ini bertujuan untuk menjamin terselenggaranya pelayanan yang aman, bermutu dan efektif; memberikan acuan dalam penyelenggaraan bagi pemerintah pusat, pemerintah daerah, masyarakat, fasilitas pelayanan kesehatan dan tenaga kesehatan tradisional; terlaksananya pembinaan dan pengawasan secara berjenjang oleh pemerintah pusat, pemerintah daerah dan lintas sektor terkait (*Kepmenkes RI No.3 Tahun 2015 Tentang Peredaran , Penyimpanan, Pemusnahan Dan Pelaporan Narkotika,Psikotropika Dan Prekursor Farmasi.*, n.d.).

Permenkes RI Nomor 15 Tahun 2015 pasal 4, menyatakan bahwa Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer harus memenuhi kriteria yaitu:

1. 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.
2. Tidak membahayakan kesehatan klien.

3. Memperhatikan kepentingan terbaik klien.
4. Memiliki potensi pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, penyembuhan, pemulihan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup klien secara fisik, mental, dan sosial.
5. Mengutamakan pendekatan ilmiah.
6. Meningkatkan kemampuan penyembuhan sendiri.
7. Pemberian terapi bersifat individual (Permenkes, 2015).

Layanan Kesehatan Keterampilan Kebidanan Komplementer

1. *Massage*

Massage atau pijat adalah metode penyembuhan atau terapi kesehatan tradisional, dengan cara memberikan tekanan kepada tubuh baik secara terstruktur, tidak terstruktur, menetap, atau berpindah tempat dengan memberikan tekanan, gerakan, atau getaran, baik dilakukan secara manual ataupun menggunakan alat mekanis. Pijat biasanya menggunakan tangan, jari, sikut, lengan, kaki, atau alat pijat. Pijat dapat memberikan relaksasi, rasa nyaman, dan kebugaran. Pada beberapa kasus, pijat dapat digolongkan sebagai tindakan medis terapi penyembuhan, misalnya pada kasus kram otot, terkilir, atau keseleo. Pijat dapat berupa kegiatan terapi kesehatan, bersifat rekreasional, atau bersifat seksual. Pada pelayanan kesehatan pijat dapat di aplikasikan pada ibu hamil untuk mengurangi rasa nyeri punggung, pada ibu bersalin untuk mengurangi rasa nyeri saat kontraksi dan pada saat nifas untuk mengembalikan kesehatan dan kebugaran tubuh ibu setelah melahirkan. Pada bayi dan balita pijat dapat digunakan untuk menstimulasi tumbuh kembang bayi.

2. Akupunktur

Akupunktur adalah teknik memasukkan atau memanipulasi jarum ke dalam "titik akupunktur" tubuh. Menurut ajaran ilmu akupunktur, ini akan memulihkan kesehatan dan kebugaran, dan khususnya sangat baik untuk mengobati rasa sakit. Definisi serta karakterisasi titik-titik ini distandardisasi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Manfaat akupunktur yaitu dapat mengurangi nyeri pada kehamilan, persalinan maupun nifas, membantu mengobati insomnia (gangguan tidur), meningkatkan pemulihan kanker dan efek kemoterapi, membantu mencegah penurunan kehilangan fungsi otak secara kognitif. Selain bermanfaat Akupunktur juga memiliki efek samping yaitu rasa sakit setelah akupunktur, memar di area yang tertusuk jarum, jika jarum terdorong terlalu dalam dapat menyebabkan cedera organ dan jika penggunaan tidak steril dapat mengakibatkan infeksi. Akupunktur tidak direkomendasikan pada penderita kelainan perdarahan atau pasien yang sedang menggunakan obat pengencer darah.

3. Akupresure

Acupressure adalah teknik penyembuhan tradisional asal Cina dengan menggunakan jari-jari tangan ataupun dengan menggunakan alat bantu seperti stik kayu (tusuk jari), dengan cara menekan titik-titik tertentu pada tubuh untuk memperlancar aliran chi dalam tubuh yang mengaktifkan kekebalan di dalam tubuh untuk penyembuhan penyakit. Akupresure berasal dari kata *accus* dan, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik. Penekanan dilakukan sebagai

pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital (qi) pada seluruh tubuh (Kementerian Kesehatan, 2014). Ilmu Akupunktur berasal dari daratan Cina. Menurut buku Huang Ti Nei Cing (The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine) ilmu ini mulai berkembang sejak Jaman Batu, yaitu kira-kira empat sampai lima ribu tahun yang lalu, di mana digunakan jarum batu untuk menyembuhkan penyakit. Sebuah kasus yang diungkapkan buku tersebut adalah penyembuhan abses dengan penusukan jarum batu. Buku Huang Ti Nei Cing adalah sebuah buku ensikolpedi Ilmu Pengobatan Cina. Diterbitkan pada zaman Kerajaan Cun Ciu Can Kuo yaitu tahun-tahun antara 770 - 221 sebelum Masehi. Pada zaman itu Ilmu Akupunktur-Moksibusi berkembang seperti juga ilmu-ilmu lainnya di negara itu. Bahan jarum akupunktur berubah dari batu ke bambu, dari bambu ke tulang dan dari tulang menjadi perunggu (LEE, E. J., FRAZIER, S. K. J. J. O. P. & MANAGEMENT, 2011). Manfaat akupresur untuk pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitasi dan meningkatkan daya tahan tubuh. Manfaat lain dari akupresur adalah untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri dan gejala pada berbagai penyakit. Akupresur juga dapat meredakan nyeri punggung pada ibu hamil (low back pain) dan menurunkan heart rate pada penderita stroke, mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi persalinan.

Daftar Pustaka

- BPSDM, PUPR (Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat). (2016).
- Dep Kes RI, 2004, Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1197/Menkes/Sk/X/2004 Tentang Standar Pelayanan Farmasi Di Rumah Sakit Menteri Kesehatan Republik Indonesia, , 53, 1689–1699. (n.d.).
- Ernst, Edzard & Watson, L. (2012). Midwives' use of complementary/ Alternative Treatments. *Midwifery Journal*, 28(6), 772–777.
- Harding, Debbie & Foureur, M. (2009). New Zealand and Canadian Midwives' Use of Complementary and Alternative Therapy: New Zealand College of Midwives. *Journal* 40, Ed.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2017 Tentang Keselamatan Pasien*.
- Kepmenkes RI No.3 Tahun 2015 tentang peredaran , penyimpanan, pemusnahan dan pelaporan narkoba,psikotropika dan prekursor farmasi. (n.d.).
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif. (n.d.).
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif. (n.d.).
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/MENKES/SK/III/2007, Tentang Standar Profesi Bidan. (n.d.).
- LEE, E. J., FRAZIER, S. K. J. J. O. P. & MANAGEMENT, S. (2011). *The efficacy of acupressure for symptom management: a systematic review*. 42, 589-603.
- Snyder, M & Lindquist, R. (2002). *Complementary Alternative Therapies Nursing* 4th ed. Snyder, M & Lindquist, R.

Profil Penulis



Muzayyana, S.ST., M.Keb.

Lahir di Bone, 29 Juni 1992. Telah menyelesaikan studi DIII Kebidanan di Akbid Sandi Karsa Makassar (2010-2013). Selesai Diploma Empat di Program Studi D-IV Kebidanan STikes Mega Rezky Makassar (2014-2015). Lulus Pascasarjana (S2) di Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Hasanuddin Makassar (2017-2019). Karirnya dimulai sebagai dosen tetap yayasan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Puangrimaggalatung (2014-2019). Kemudian pindah jadi Dosen tetap di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Graha Medika yang sekarang sudah merubah nama menjadi IKTGM (Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika (2019-sekarang) sebagai kepala program studi DIII kebidanan. Buku yang telah ditulis antara lain: Asuhan Kebidanan Kehamilan, Komunikasi Dalam Praktik Klinik Kebidanan, dan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi Covid-19, Keterampilan Klinik Praktek Kebidanan, Tatalakasana Bayi Baru Lahir, Yoga, Konsep Dasar Kebidanan, Penyuluhan Kesehatan Ibu dan Anak, dan masih banyak judul lainnya. Selain menulis buku, penulis juga aktif dalam aktivitas penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

Email Penulis: muzayyanananna@gmail.com

AKUPUNTUR DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Rahma Dewi Agustini, S.ST., M.Keb
Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo

Landasan Teori Akupuntur

Sejarah dan Asal Usul Akupuntur

Akupuntur adalah salah satu bentuk terapi komplementer tradisional yang berasal dari Tiongkok kuno. Sejarah akupuntur dapat ditelusuri ribuan tahun yang lalu. Asal usulnya diperkirakan berasal dari zaman Neolitikum (sekitar 4000 hingga 5000 tahun yang lalu) di Tiongkok. Awalnya, akupuntur dikembangkan sebagai bagian dari sistem pengobatan Tiongkok kuno yang lebih luas yang dikenal sebagai pengobatan tradisional Tiongkok (Traditional Chinese Medicine/TMC) (Birch et al., 2022) (Jishun & Mittelman, 2014). Menurut legenda, akupuntur pertama kali ditemukan secara tidak sengaja ketika seseorang menyadari bahwa tusukan jarum pada titik tertentu di tubuh dapat meredakan rasa sakit atau menghilangkan gangguan kesehatan. Penemuan ini kemudian berkembang menjadi suatu sistem terapi yang kompleks yang didasarkan pada pemahaman tentang aliran energi dalam tubuh manusia.

Prinsip Dasar Akupunktur

Prinsip dasar akupunktur didasarkan pada konsep bahwa tubuh manusia memiliki jalur energi atau aliran energi yang disebut "meridian" yang menghubungkan berbagai bagian tubuh. Energinya disebut "Qi" (dibaca sebagai "chi"), yang merupakan kekuatan vital yang berperan dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan fisik serta emosional seseorang (Hal et al., 2022).

Akupunktur beranggapan bahwa ketika aliran Qi terganggu atau terblokir, maka akan timbul gangguan kesehatan atau penyakit. Tujuan akupunktur adalah untuk memulihkan keseimbangan aliran Qi dalam tubuh dengan menstimulasi titik-titik tertentu pada meridian menggunakan jarum atau metode lainnya.

1. Konsep Energi (Qi) dalam Akupunktur

Konsep Qi menjadi fondasi utama dalam akupunktur. Qi dianggap sebagai kekuatan vital atau energi yang mengalir melalui seluruh tubuh, termasuk organ, jaringan, dan sistem tubuh lainnya. Energi ini diyakini berperan dalam menjaga fungsi dan kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Menurut pandangan akupunktur, kesehatan optimal terjadi ketika aliran Qi lancar dan seimbang di dalam tubuh. Namun, berbagai faktor seperti pola makan yang buruk, stres, lingkungan, dan gaya hidup dapat menyebabkan gangguan pada aliran Qi, menyebabkan berbagai gangguan kesehatan (Hal et al., 2022).

2. Jalur dan Titik Akupunktur dalam Tubuh Manusia

Akupunktur menggunakan jalur-jalur energi atau meridian yang mengalir melalui tubuh. Terdapat 12 meridian utama dan 8 meridian ekstra yang menghubungkan berbagai organ dan sistem tubuh. Setiap meridian terkait dengan organ atau fungsi tubuh tertentu.

Pada meridian-meridian ini terdapat titik-titik akupuntur, yang juga disebut sebagai "titik acu" atau "acupoint." Setiap titik memiliki karakteristik khusus dan dapat diakses dengan menggunakan jarum tipis atau metode lain seperti pijatan atau pemanasan (Marcelli, 2013; Maurer et al., 2019).

3. Metode dan Teknik Penerapan Akupunktur

Dalam praktiknya, akupuntur dilakukan dengan menempatkan jarum tipis pada titik-titik akupuntur yang terletak pada jalur meridian tertentu. Jarum biasanya dibiarkan dalam posisi tersebut selama beberapa saat hingga beberapa puluh menit. Stimulasi jarum tersebut dianggap membantu mengalirkan kembali Qi yang terganggu, meredakan rasa sakit, dan memulihkan kesehatan.

Selain jarum, ada beberapa teknik akupuntur lainnya, seperti akupuntur tanpa jarum (seperti akupresur), akupuntur dengan menggunakan pijatan (tuina), akupuntur dengan pijatan suara (jarum suara), dan akupuntur dengan pemanasan (moxibustion) (D & E, 2015).

Sanggup menyeimbangkan aliran energi dalam tubuh, akupuntur diyakini dapat membantu mengurangi gejala berbagai penyakit, meredakan nyeri, meningkatkan kesehatan reproduksi, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Pengetahuan tentang landasan teori akupuntur ini penting bagi praktisi dan peneliti di bidang kebidanan komplementer untuk memahami dasar-dasar penerapan akupuntur dalam pelayanan kebidanan dan manfaatnya bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan wanita dengan masalah reproduksi lainnya.

Akupunktur dalam Konteks Kebidanan

1. Penggunaan Akupunktur dalam Berbagai Fase Kehamilan

a. Akupunktur dalam Infertilitas

Infertilitas mengacu pada kondisi ketidakmampuan pasangan untuk hamil setelah berusaha selama minimal satu tahun tanpa kontrasepsi yang efektif. Akupunktur telah menjadi perhatian dalam pengobatan infertilitas karena dianggap dapat meningkatkan peluang kehamilan dengan beberapa mekanisme potensial, diantaranya:

1) Meningkatkan Aliran Darah ke Organ Reproduksi

Akupunktur dapat membantu meningkatkan aliran darah ke rahim dan ovarium, yang berkontribusi pada meningkatnya kualitas dan kuantitas sel telur serta memperbaiki lapisan rahim (endometrium) untuk menunjang implantasi embrio (Zhu et al., 2018).

2) Mengurangi Stres

Stres berlebihan dapat mempengaruhi kesuburan wanita dengan mengganggu siklus hormonal dan menghambat ovulasi. Akupunktur telah terbukti membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, yang dapat meningkatkan peluang kehamilan.

3) Mengatur Siklus Menstruasi

Akupunktur dapat membantu mengatur siklus menstruasi yang tidak teratur atau tidak

lancar. Siklus menstruasi yang teratur dan konsisten penting untuk mengidentifikasi periode ovulasi yang optimal.

4) Meningkatkan Efektivitas Terapi Fertilitas Lainnya

Akupunktur dapat digunakan sebagai dukungan untuk perawatan medis dan teknologi reproduksi lainnya, seperti inseminasi intrauterin (IUI) atau fertilisasi in vitro (IVF). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pasien yang menjalani IVF bersamaan dengan akupunktur memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima akupunktur (Eniola et al., 2020).

5) Mengurangi Efek Samping Terapi Fertilitas

Terapi fertilitas seringkali menyebabkan efek samping fisik dan emosional. Akupunktur dapat membantu mengurangi mual, kelelahan, stres, dan kecemasan yang terkait dengan perawatan tersebut.

b. Akupunktur untuk Membantu Mengurangi Morning Sickness

Morning sickness atau mual dan muntah pada pagi hari adalah salah satu gejala umum yang dialami oleh banyak wanita selama awal kehamilan. Meskipun namanya "morning sickness," gejala ini sebenarnya dapat terjadi kapan saja dalam sehari. Kondisi ini biasanya timbul pada trimester pertama kehamilan dan dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil (Smith & Crowther, 2002).

Akupuntur telah diidentifikasi sebagai salah satu metode yang efektif untuk membantu mengurangi dan mengatasi morning sickness. Berikut ini adalah penjelasan mengenai bagaimana akupuntur dapat membantu mengurangi mual dan muntah selama kehamilan:

1) Peningkatan Aliran Darah

Akupuntur dapat membantu meningkatkan aliran darah ke organ-organ dalam tubuh, termasuk lambung dan saluran pencernaan. Dengan meningkatkan aliran darah ke daerah ini, akupuntur dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan dan mual yang dialami oleh ibu hamil.

2) Stimulasi Titik Akupunktur Tertentu

Saat melakukan sesi akupuntur, praktisi akan menargetkan titik-titik akupuntur tertentu pada tubuh yang berkaitan dengan pengobatan morning sickness. Beberapa titik yang sering ditargetkan termasuk pergelangan tangan, perut, dan kaki. Stimulasi pada titik-titik ini diyakini dapat meredakan gejala mual dan muntah.

3) Pengurangan Kadar Hormon

Mual dan muntah pada awal kehamilan seringkali terkait dengan fluktuasi hormon dalam tubuh. Akupuntur diyakini dapat membantu mengatur kembali keseimbangan hormon, sehingga mengurangi intensitas dan frekuensi morning sickness.

4) Mengurangi Tingkat Stres

Stres dan kecemasan juga dapat memperburuk gejala morning sickness.

Akupunktur dikenal efektif dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, akupunktur dapat membantu mengurangi dampak negatif stres terhadap gejala morning sickness.

c. Akupunktur untuk Mengatasi Kecemasan dan Stres pada Ibu Hamil

Akupunktur telah menjadi pilihan yang populer untuk mengatasi kecemasan dan stres pada ibu hamil. Kehamilan adalah periode yang penuh perubahan fisik dan emosional, dan banyak wanita hamil mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi akibat perasaan tidak pasti terkait proses kehamilan dan persiapan menyambut kelahiran bayi.

Berikut adalah penjelasan mengenai bagaimana akupunktur dapat membantu mengatasi kecemasan dan stres pada ibu hamil:

1) Relaksasi dan Efek Calming (Menenangkan)

Akupunktur dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dalam tubuh, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan atau perasaan senang. Hormon endorfin ini membantu meredakan stres dan meningkatkan perasaan relaksasi dan ketenangan. Ketika ibu hamil merasa lebih santai, kecemasan dan stres yang dialami dapat berkurang.

2) Mengatur Sistem Saraf Otonom

Akupunktur telah terbukti dapat mempengaruhi sistem saraf otonom dalam tubuh. Stimulasi titik-titik akupunktur tertentu dapat membantu mengatur

keseimbangan antara sistem saraf simpatik (yang berperan dalam merespons stres) dan sistem saraf parasimpatik (yang berperan dalam merespons relaksasi). Dengan demikian, akupunktur membantu mengurangi reaksi tubuh terhadap stres dan kecemasan.

3) Meningkatkan Kualitas Tidur

Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu tidur ibu hamil. Akupunktur telah terbukti membantu meningkatkan kualitas tidur dengan meredakan stres dan ketegangan yang mungkin dialami ibu hamil. Tidur yang berkualitas penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil serta pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat.

4) Mengatasi Fobia Terkait Kehamilan atau Persalinan

Beberapa ibu hamil mungkin mengalami fobia atau ketakutan terkait kehamilan atau proses persalinan. Akupunktur dapat membantu mengurangi ketakutan ini dan membantu ibu hamil merasa lebih siap secara mental dan emosional menghadapi proses persalinan.

5) Menjaga Keseimbangan Emosional

Fluktuasi hormon selama kehamilan dapat mempengaruhi keseimbangan emosional ibu hamil. Akupunktur dapat membantu mengatur kembali keseimbangan hormon dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

2. Akupunktur dalam Pemulihan Pasca Melahirkan

a. Akupunktur untuk Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum

Akupunktur telah digunakan sebagai metode tambahan untuk mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu setelah melahirkan. Luka perineum adalah luka yang terjadi di area antara vagina dan anus (perineum) yang umumnya terjadi saat persalinan normal atau persalinan dengan episiotomi (sayatan perineum).

Berikut adalah penjelasan mengenai bagaimana akupunktur dapat membantu mempercepat penyembuhan luka perineum (Alvarenga et al., 2015):

1) Mengurangi Peradangan

Akupunktur telah terbukti memiliki efek antiinflamasi, yang berarti dapat membantu mengurangi peradangan pada luka perineum. Stimulasi pada titik-titik akupunktur tertentu dapat merangsang pelepasan senyawa antiinflamasi dalam tubuh, membantu mengurangi bengkak dan ketidaknyamanan pada area yang luka.

2) Meningkatkan Aliran Darah

Akupunktur juga dapat membantu meningkatkan aliran darah ke area yang luka. Aliran darah yang lebih baik membawa nutrisi dan oksigen yang diperlukan untuk proses penyembuhan, sehingga membantu mempercepat proses regenerasi sel-sel jaringan yang rusak.

3) Merangsang Produksi Kolagen

Akupunktur dapat merangsang produksi kolagen dalam jaringan yang rusak. Kolagen adalah protein penting yang membentuk struktur jaringan kulit dan membantu penyembuhan luka. Dengan merangsang produksi kolagen, akupunktur dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum.

4) Mengurangi Nyeri dan Ketegangan

Luka perineum seringkali menyebabkan nyeri dan ketegangan pada area sekitarnya. Akupunktur dapat membantu meredakan nyeri dan ketegangan dengan merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon pereda nyeri alami tubuh.

5) Memperbaiki Fungsi Sistem Imun

Akupunktur juga dapat meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh. Dengan meningkatkan sistem imun, tubuh menjadi lebih mampu melawan infeksi dan mendukung proses penyembuhan luka.

Selain akupunktur, perawatan lain seperti perawatan luka yang tepat, menjaga kebersihan daerah perineum, dan istirahat yang cukup juga penting untuk mendukung proses penyembuhan yang optimal. Dengan perawatan yang tepat dan dukungan medis yang memadai, penyembuhan luka perineum dapat berjalan dengan baik, membantu ibu pulih dengan lebih cepat setelah proses persalinan.

b. Akupuntur untuk Mengurangi Nyeri Pasca Persalinan

Akupuntur telah menjadi pilihan populer sebagai metode pengurang nyeri pasca persalinan. Setelah melahirkan, sebagian besar wanita akan mengalami nyeri dan ketidaknyamanan pada area perineum (antara vagina dan anus) jika mereka mengalami luka akibat persalinan normal atau episiotomi. Selain itu, beberapa wanita juga dapat mengalami nyeri pada daerah punggung, panggul, atau bahu setelah melahirkan baik pervaginam maupun operatif (Usichenko et al., 2022).

Berikut adalah penjelasan mengenai bagaimana akupunktur dapat membantu mengurangi nyeri pasca persalinan:

1) Pelepasan Endorfin

Akupunktur merangsang pelepasan endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah hormon pereda nyeri alami tubuh yang membantu mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan. Dengan merangsang produksi endorfin, akupunktur dapat membantu meredakan nyeri pasca persalinan.

2) Pengurangan Peradangan

Melahirkan normal atau melalui episiotomi dapat menyebabkan peradangan dan bengkak pada area perineum dan panggul. Akupunktur memiliki efek antiinflamasi, yang membantu mengurangi peradangan dan bengkak, sehingga mengurangi nyeri pada area yang terluka.

3) Meningkatkan Aliran Darah

Akupunktur membantu meningkatkan aliran darah ke area yang mengalami nyeri. Aliran darah yang lebih baik membawa nutrisi dan oksigen yang diperlukan untuk memperbaiki jaringan yang rusak dan mengurangi rasa sakit.

4) Meningkatkan Relaksasi

Akupunktur dapat membantu merelaksasi otot-otot yang tegang di sekitar area perineum, punggung, atau panggul. Ini membantu mengurangi nyeri yang disebabkan oleh ketegangan otot pasca persalinan.

5) Memperbaiki Keseimbangan Energi

Akupunktur bekerja dengan merangsang titik-titik akupunktur tertentu pada tubuh, yang membantu mengatur kembali keseimbangan energi dalam tubuh. Dalam pandangan akupunktur, nyeri adalah hasil dari gangguan aliran energi. Dengan mengatur kembali aliran energi, akupunktur dapat membantu mengurangi nyeri pasca persalinan.

Sebelum memulai terapi akupunktur, ibu yang baru melahirkan sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter kandungan atau bidan untuk memastikan bahwa tubuh telah pulih dengan cukup baik untuk menerima stimulasi akupunktur.

Selain akupunktur, perawatan lain seperti perawatan luka yang tepat, kompres dingin atau panas, dan istirahat yang cukup juga dapat membantu mengurangi nyeri pasca persalinan. Dengan perawatan yang tepat dan dukungan medis yang memadai, ibu dapat lebih nyaman dan pulih dengan lebih cepat setelah melahirkan.

c. Akupuntur dalam Meningkatkan Kualitas ASI dan Menangani Masalah Menyusui

ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan terbaik untuk bayi karena mengandung nutrisi penting dan antibodi yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi. Bagi sebagian ibu, mengalami masalah dalam produksi atau kualitas ASI adalah hal yang umum dan dapat menimbulkan kekhawatiran. Akupuntur telah digunakan sebagai metode komplementer untuk membantu meningkatkan produksi ASI dan mengatasi masalah menyusui (Hajian et al., 2021). Berikut adalah penjelasan mengenai peran akupuntur dalam meningkatkan kualitas ASI dan menangani masalah menyusui:

1) Stimulasi Hormon Prolaktin

Prolaktin adalah hormon yang bertanggung jawab atas produksi ASI. Akupuntur telah terbukti dapat merangsang pelepasan hormon prolaktin, yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Stimulasi hormon prolaktin ini membantu meningkatkan produksi ASI dan memastikan pasokan yang cukup untuk bayi.

2) Meningkatkan Aliran Darah ke Payudara

Akupuntur juga dapat membantu meningkatkan aliran darah ke payudara. Aliran darah yang lebih baik membawa nutrisi dan oksigen ke jaringan payudara, yang berkontribusi pada kualitas ASI dan proses produksi ASI yang efisien.

3) Meredakan Stres dan Kecemasan

Stres dan kecemasan dapat mempengaruhi produksi ASI. Akupunktur memiliki efek menenangkan dan dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada ibu menyusui. Dengan meredakan stres, ibu cenderung lebih rileks dan kondisi fisik dan psikologisnya lebih mendukung proses menyusui.

4) Mengatasi Masalah Menyusui

Beberapa masalah yang umum terkait menyusui, seperti payudara bengkak, mastitis (infeksi payudara), dan vasospasme, dapat diatasi dengan bantuan akupunktur. Stimulasi titik-titik akupunktur tertentu dapat membantu meredakan nyeri, mengurangi peradangan, dan memperbaiki masalah menyusui.

5) Meningkatkan Kualitas ASI

Akupunktur dapat membantu meningkatkan kualitas ASI dengan memastikan bahwa kandungan nutrisi dan zat anti-infeksi dalam ASI tetap optimal. Akupunktur juga dapat membantu mengatasi masalah seperti ASI yang berkurang kandungan lemaknya atau ASI yang terlalu kental.

Keamanan dan Etika Penerapan Akupuntur dalam Kebidanan

1. Keamanan Penerapan Akupuntur pada Ibu Hamil

Penerapan akupuntur pada ibu hamil merupakan topik yang penting untuk diperhatikan karena keselamatan ibu dan bayi harus diutamakan. Secara umum, akupuntur dianggap aman untuk ibu hamil jika dilakukan oleh praktisi akupuntur yang berpengalaman dan terlatih dalam kebidanan komplementer. Namun, beberapa hal perlu diperhatikan untuk memastikan keamanan akupunktur pada ibu hamil:

a. Konsultasi dengan Tenaga Medis

Sebelum memutuskan untuk menjalani akupunktur, ibu hamil sebaiknya selalu berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter kandungan atau bidan. Beberapa kondisi kesehatan tertentu atau kehamilan yang kompleks mungkin memerlukan penanganan medis khusus, dan akupunktur mungkin tidak sesuai untuk semua ibu hamil.

b. Pilih Praktisi Berpengalaman

Pastikan akupuntur dilakukan oleh praktisi akupuntur yang berpengalaman dalam mengobati ibu hamil. Praktisi yang terlatih akan memahami titik-titik akupuntur yang aman untuk digunakan pada ibu hamil serta teknik penerapannya yang tepat.

c. Gunakan Jarum yang Steril

Pastikan praktisi akupuntur menggunakan jarum yang steril dan sekali pakai untuk menghindari risiko infeksi.

d. Hindari Titik Akupunktur tertentu

Beberapa titik akupunktur pada tubuh diketahui dapat merangsang kontraksi rahim dan sebaiknya dihindari selama kehamilan untuk menghindari risiko gangguan pada kehamilan.

2. Keamanan Penerapan Akupunktur pada Ibu Menyusui

Sama seperti pada ibu hamil, penerapan akupunktur pada ibu menyusui juga memerlukan perhatian khusus terhadap keamanan. Berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan untuk memastikan keamanan akupunktur pada ibu menyusui:

a. Konsultasi dengan Tenaga Medis

Konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter kandungan atau bidan serta konsultan laktasi sebelum menjalani akupunktur. Pastikan bahwa ibu menyusui dalam kondisi kesehatan yang memungkinkan untuk menerima terapi akupunktur.

b. Pilih Praktisi Berpengalaman

Pastikan akupunktur dilakukan oleh praktisi yang berpengalaman dalam mengobati ibu menyusui. Praktisi yang terlatih akan memahami titik-titik akupunktur yang aman dan tepat untuk digunakan pada ibu menyusui.

c. Informasikan Tentang Menyusui

Pastikan praktisi akupunktur mengetahui bahwa ibu sedang menyusui, sehingga mereka dapat memilih titik-titik akupunktur yang sesuai dan menghindari titik-titik yang berhubungan dengan produksi ASI atau menyusui.

3. Etika dan Profesionalisme dalam Praktik Akupuntur Kebidanan

Praktisi akupuntur dalam kebidanan perlu mematuhi etika dan profesionalisme yang tinggi dalam praktiknya. Beberapa aspek penting yang harus diperhatikan adalah sebagai berikut:

a. Privasi dan Kepercayaan

Praktisi harus menjaga privasi pasien dan membangun kepercayaan dengan memberikan informasi yang jelas dan jujur tentang prosedur akupunktur yang akan dilakukan.

b. Konsultasi Mendalam

Praktisi harus melakukan konsultasi mendalam dengan ibu hamil atau ibu menyusui sebelum sesi akupunktur untuk memahami riwayat kesehatan, kondisi khusus, dan masalah yang dihadapi. Hal ini akan membantu dalam merencanakan penerapan akupunktur yang sesuai dan efektif.

c. Penggunaan Alat Steril

Pastikan alat-alat akupunktur yang digunakan adalah steril dan sekali pakai untuk menghindari risiko infeksi.

d. Menghormati Pilihan Pasien

Praktisi harus menghormati pilihan dan keputusan pasien, serta memberikan informasi yang objektif untuk membantu pasien membuat keputusan yang tepat tentang penerapan akupunktur.

Daftar Pustaka

- Alvarenga, M. B., Francisco, A. A., De Oliveira, S. M. J. V., Da Silva, F. M. B., Shimoda, G. T., & Damiani, L. P. (2015). Episiotomy healing assessment: Redness, oedema, ecchymosis, discharge, approximation (REEDA) scale reliability. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 23(1), 162–168. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3633.2538>
- Birch, S., Lee, M. S., Kim, T. H., & Alraek, T. (2022). On defining acupuncture and its techniques: A commentary on the problem of sham. *Integrative Medicine Research*, 11(2), 100834. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2022.100834>
- D, C., & E, L. (2015). *Traditional Chinese Medicine & Acupuncture*.
- Eniola, Kehinde, Wallace, Catherine, & Reid. (2020). Does acupuncture therapy improve fertility outcome in women undergoing IVF? *Wolters Kluwer*, 23, 30–31. <https://doi.org/10.1097/EBP.0000000000000570>
- Hajian, H., Soltani, M., Seyd Mohammadkhani, M., Sharifzadeh Kermani, M., Dehghani, N., Divdar, Z., Moeindarbary, S., Mohammadkhani, S. M., & Kermani, S. M. (2021). Systematic Review (Pages: 12939-12950) Breast Engorgement and Increased Breast Milk Volume in Lactating Mothers: A Review. *Int J Pediatr*, 9(2), 12939–12950. <https://doi.org/10.22038/IJP.2020.54458.4305>
- Hal, V. M., Dydyk, A., & Gree, S. M. (2022). *Acupuncture*. StatPearls Publishing LLC.
- Jishun, J., & Mittelman, M. (2014). Acupuncture: Past, Present, and Future. *Global Advances in Health and Medicine*, 3(4), 6–8. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2014.042>
- Marcelli, S. (2013). Gross anatomy and acupuncture: A comparative approach to reappraise the meridian system. *Medical Acupuncture*, 25(1), 5–22. <https://doi.org/10.1089/acu.2012.0875>

- Maurer, N., Nissel, H., Egerbacher, M., Gornik, E., Schuller, P., & Traxler, H. (2019). Anatomical Evidence of Acupuncture Meridians in the Human Extracellular Matrix: Results from a Macroscopic and Microscopic Interdisciplinary Multicentre Study on Human Corpses. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2019, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2019/6976892>
- Smith, C., & Crowther, C. (2002). Acupuncture to treat nausea and vomiting in early pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 10(4), 210–216. [https://doi.org/10.1016/S0965-2299\(02\)00072-9](https://doi.org/10.1016/S0965-2299(02)00072-9)
- Usichenko, T. I., Henkel, B. J., Klausenitz, C., Hesse, T., Pierdant, G., Cummings, M., & Hahnenkamp, K. (2022). Effectiveness of Acupuncture for Pain Control after Cesarean Delivery: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 5(2), 1–13. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.0517>
- Zhu, J., Arsovska, B., & Kozovska, K. (2018). Acupuncture treatment for fertility. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 6(9), 1685–1687. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2018.379>

Profil Penulis



Rahma Dewi Agustini, S.ST., M.Keb

Penulis dilahirkan di Sragen pada tanggal 19 Agustus 1991. Ketertarikan penulis terhadap ilmu kesehatan telah tumbuh sejak tahun 2009, ketika lulus dari SMAN 5 Surakarta. Hal tersebut mendorongnya untuk melanjutkan pendidikan di Politeknik Kesehatan Surakarta, di mana penulis menyelesaikan program D3 dan D4 di prodi Kebidanan pada tahun 2012 dan 2014. Empat tahun kemudian, penulis melanjutkan studi S2 di prodi Magister Kebidanan Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran. Sejak tahun 2015, penulis telah berkarir di Politeknik Kesehatan Gorontalo, dan hingga kini menjadi seorang dosen. Penulis memiliki fokus utama dalam pemahaman siklus kehidupan ibu, mulai dari kehamilan hingga menopause. Motivasi tinggi untuk menjadi dosen profesional mendorong penulis menjadi peneliti aktif dalam bidang keahliannya ini. Berbagai penelitian telah berhasil dilaksanakan dan didanai oleh internal perguruan tinggi maupun dari sumber mandiri. Selain sebagai peneliti, penulis juga aktif menulis buku dengan harapan memberikan kontribusi positif bagi bangsa dan negara tercinta. Dengan dedikasi dan komitmen tinggi terhadap bidang kebidanan, penulis berusaha memberikan dampak positif bagi perkembangan ilmu kesehatan dan pelayanan kesehatan di Indonesia. Semangatnya untuk terus belajar, berinovasi, dan berbagi pengetahuan menjadi pendorong utama dalam mengabdikan bagi masyarakat dan membantu menciptakan generasi yang lebih sehat dan berkualitas.

Email Penulis: rahma.senior@gmail.com

CHIROPRACTIC DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Wiwit Wijayanti, SKM., MKM
Universitas Mohammad Husni Thamrin

Sejarah

Chiropractic/kiropraktik merupakan sebuah profesi yang usianya baru satu abad namun manipulasinya sudah digunakan sebagai pengobatan dari jaman kuno, selain itu manipulasi chiropractic ini juga digunakan di negara Tibet, China dan Jepang. Teknik pemijatan itu sendiri merupakan bagian daripada budaya Indian Amerika Utara dan Selatan. Asal kata Chiropraktik dari bahasa Yunani, “*Chiro*” arti tangan dan “*practic*” adalah praktek. Sehingga terapi chiropraktik diartikan sebagai sebuah perawatan terapeutik yang dilakukan menggunakan tangan dengan tujuan untuk memanipulasi persendian dalam tubuh. Seseorang yang memiliki keahlian di bidang chiropraktik dan berlisensi disebut dengan Chiropraktor (Bergmann & Peterson, 2010).

Hipocrates (460-355 SM) menggunakan prosedur manual dalam mengobati kelainan bentuk tulang belakang, selain itu Galen (131-202 M), Celcus dan Orbasius juga menceritakan tentang Teknik pemijatan ini dalam tulisan mereka. Pada abad ke 19 “Bonesetters” semakin dikenal di Amerika dan Inggris untuk memberikan pengobatan

berbagai jenis penyakit. Daniel David Palmer dikenal sebagai bapak “Chiropraktik”, selain itu beliau juga mempraktikkan penyembuhan Magnetis. Teknik bonesetting dan penyembuhan magnetis sangat berperan penting dalam pendirian chiropraktik (Bergmann & Peterson, 2010).

Di Indonesia Chiropraktik mulai dikenal pada tahun 2000an, dan pada tahun 2005 didirikan Perhimpunan Chiropraktik Indonesia (Perchirindo) yang merupakan sebuah organisasi yang membidangi chiropraktik dengan mitra pemerintah (bidang Kesehatan) dan bertanggung jawab kepada kementerian Kesehatan. Untuk perizinanya dikeluarkan sebagai pengobatan tradisional (batra). Orang yang pertama kali belajar chiropraktik di Indonesia adalah dr. Sukarto (ketua Perchirindo) dan dr. Tinah Tan (wakil ketua Perchirindo).

Tujuan dan Manfaat

Secara umum terapi chiropractic bertujuan untuk meringankan gejala yang berdampak pada sistem musculoskeletal dan dapat memberikan manfaat jangka pendek (termasuk mengurangi rasa sakit dan memulihkan fungsi sendi normal dan keseimbangan otot) dan manfaat jangka panjang, yaitu memulihkan fungsi tubuh agar bisa beraktivitas normal kembali.

Manfaat *Chiropractic*

1. Meningkatkan mobilitas dan jangkauan gerak

Proses terapi chiropractic dapat membantu meluruskan kembali tulang belakang, memperbaiki postur tubuh, dan mengurangi tekanan pada sistem saraf. Selain itu, penyesuaian tersebut juga dapat membantu mengendurkan otot yang tegang, yang meningkatkan jangkauan gerak, meningkatkan mobilitas, dan mempermudah melakukan terapi fisik.

2. Mengurangi nyeri dan peradangan

Terapi chiropractic juga dapat membantu mengurangi rasa sakit dan peradangan pada otot tubuh. Ketika tulang belakang sejajar dengan benar, maka dapat menghilangkan tekanan pada saraf dan otot. Hal tersebut dapat membantu mengurangi rasa sakit dan peradangan. Bahkan tidak hanya di area yang terkena, tapi juga di seluruh tubuh.

3. Meningkatkan kekuatan tubuh

Manfaat terapi chiropractic selanjutnya yaitu meningkatkan kekuatan tubuh. Ketika tubuh cedera, tubuh akan memaksa otot dan persendian yang sehat untuk bekerja lebih keras untuk mengimbangi kurangnya kekuatan dan mobilitas bagian tubuh yang cedera. Hal tersebut dapat membuat seluruh tubuh tidak sejajar, sehingga menyebabkan tekanan yang tidak seharusnya pada otot dan persendian yang sehat.

4. Mempercepat waktu pemulihan

Terapi chiropractic dapat membantu mempercepat pemulihan dengan meningkatkan sirkulasi dan mengurangi peradangan. Ketika tubuh berfungsi secara optimal, maka ia dapat menyembuhkan dirinya sendiri. Selain itu, terapi chiropractic dapat mengatur ulang tulang belakang dan persendian. Sehingga tekanan pada otot dan saraf dapat berkurang, serta memungkinkan tubuh sembuh lebih cepat dari cedera.

Nyeri Punggung pada Kehamilan

Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin pernah memiliki

riwayat sakit punggung di masa lalu. Sebagai kemungkinan lain, nyeri punggung dapat dirasakan pertama kalinya dalam kehamilan. Nyeri punggung sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Ibu hamil mencondongkan perut sehingga menambah lengkungan pada bagian bawah punggung yang menimbulkan rasa nyeri (King et al., 2013).

Secara umum, nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh selama kehamilan, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan, pengaruh hormonal pada struktur ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada tulang lumbal, aktivitas selama kehamilan juga menjadi faktor terjadinya nyeri punggung selama kehamilan, banyak tugas rumah tangga seperti menyetrika atau menyiapkan makanan yang dapat dilakukan dalam posisi duduk, bukan berdiri tetapi dilakukan dengan berdiri dalam waktu yang lama, termasuk jika ibu hamil harus mengangkat objek berat maka terjadi tegangan pada otot panggul, semua gerakan berputar sambil mengangkat. Peningkatan ukuran payudara akan menyebabkan payudara menjadi berat dan mengakibatkan nyeri punggung bagian atas. Nyeri punggung dapat berdampak pada aktifitas dan istirahat ibu hamil. masalah memburuk jika ternyata otot-otot abdomen wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus kondisi yang membuat lengkung punggung semakin memanjang (King et al., 2013).

1. Pelunakan ligament pelvis selama kehamilan
2. Penambahan berat uterus mengubah pusat gravitasi ibu menyebabkan perubahan postur yang mengakibatkan peningkatan lordosis tumpul

3. Ketegangan pada punggung karena:
 - a. terlalu melekkukkan tubuh ke belakang
 - b. terlalu banyak berjalan
 - c. posisi mengangkat yang tidak tepat
4. Tonus otot abdomen lemah, khususnya pada multhipara (EGC, 2003).

Adapun Dasar anatomi dan fisiologi nyeri punggung adalah sebagai berikut:

1. Kurvaktur dan vertebra lumbosakral yang meningkat saat uterus membesar
2. Spasme otot karena tekanan pada akar syaraf
3. Penambahan ukuran payudara
4. Kadar hormone yang meningkat menyebabkan cartilage di dalam sendi-sendi besar menjadi lembek
5. Keletihan.

Chiropractic Kehamilan

Berbagai literatur melaporkan bahwa 90% wanita hamil mengalami nyeri punggung. Hal ini terjadi karena penambahan berat badan yang signifikan sehingga beban tubuh menjadi meningkat akibat dari adanya pertumbuhan janin di dalam rahim sehingga menekan pembuluh darah dan saraf di area panggul dan punggung. Perubahan ini dapat dialami saat memasuki trimester kedua dan ketiga. Nyeri punggung dapat dibedakan menjadi 3 bagian yaitu:

1. Bagian bawah (*low back pain*) dari bawah tulang rusuk hingga lipatan gluteal inferior ditandai dengan nyeri bagian punggung.

2. *Pelvic Girdle pain (PGP)* mulai dari puncak krista iliaka hingga bagian bawah lipatan *gluteal* dan nyeri pada *simpisis pubis* ditandai dengan adanya rasa nyeri tertusuk atau terbakar, bahkan nyeri dapat sampai ke kaki terutama pada saat jalan. Nyeri dapat terjadi pada salah satu sendi atau kedua sendi sakroiliaka, bersamaan dengan nyeri pada simpisis pubis dan dapat menjalar sampai paha
3. Kombinasi kedua nyeri (combined pain)

Gambaran klinis LBP dan PGP dalam masa kehamilan biasanya terjadi sejak trimester pertama, namun lebih banyak di keluhkan pada minggu ke 18 dan intensitas puncak antara minggu ke 24 dan 36. Hal ini biasanya akan hilang dalam beberapa minggu hingga beberapa bulan setelah persalinan (Draper et al., 2019).

Therapi chiropraktik adalah salah satu terapi selama kehamilan dapat membantu mengurangi nyeri muskuloskeletal (Conner et al., 2021). Therapi chiropraktik merupakan salah satu alternatif pilihan untuk mengurangi konsumsi obat-obatan, karena obat merupakan bahan kimia yang dapat menimbulkan efek samping terhadap tubuh kita. Jika wanita hamil melakukan terapi ini dengan teratur akan merasakan lebih nyaman karena memiliki postur yang lebih baik sehingga dapat meningkatkan mobilitas dan membuat proses persalinan menjadi lebih mudah.

Kent J. Stuber dan Dekan L. Smit (2008) dalam penelitiannya tentang perawatan chiropraktik pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung mendapatkan hasil yang lebih baik yaitu terdapat pengurangan rasa nyeri dengan diberikan perawatan chiropraktik (Stuber & Smith, 2008). Sedangkan Hasil penelitian lain tentang nyeri punggung bawah (LBP) dan *Pelvic Girdle pain (PGP)* pada wanita hamil teridentifikasi kurang bukti yang kuat

dan konklusif untuk pengobatan dengan chiropraktik (Weis et al., 2020).

Selain untuk kehamilan normal, therapy chiropraktik dianggap mampu untuk membantu mengubah presentasi sungsang walaupun masih terbatas. Beberapa ahli chiropraktik menyampaikan bahwa dapat membantu mengubah presentasi sungsang menjadi presentasi kepala menggunakan teknik webster. Adapun teknik webster adalah penyesuaian sakral tertentu untuk membantu meyelaraskan panggul dan fungsi system syaraf pada wanita hamil dengan tujuan menyeimbangkan otot panggul dan ligament serta mengurangi torsi pada Rahim. Karena terbatasnya penelitian yang dilakukan mengenai pemutaran presentasi sungsang janin menggunakan chiropraktik, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk dapat kesimpulan yang tepat.

Ibu hamil dengan berbagai kondisi berikut juga tidak dianjurkan untuk menjalankan terapi ini karena bisa berbahaya bagi kehamilannya.

1. Kehamilan dengan placenta previa (plasenta terletak di bagian bawah rahim) atau placenta abruption (lepasnya plasenta dari dinding rahim)
2. Perdarahan vagina saat hamil
3. Kehamilan di luar rahim atau biasa disebut kehamilan ektopik (KET)
4. Kehamilan dengan preeklamsia.

Keamanan *Chiropractic* dalam kehamilan

Penelitian tentang keamanan therapy manipulasi tulang belakang atau chiropractic dalam masa kehamilan dan nifas masih sangat terbatas, sampai dengan saat ini hanya ada sedikit fakta yang membuktikan bahwa

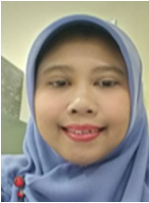
tindakan tersebut aman untuk ibu hamil. Efek samping pada wanita hamil dan neonates yang mendapatkan terapi manipulasi lumbal tulang belakang telah dilaporkan mulai dari efek samping ringan hingga efek samping serius (infark cerebral dan hematoma epidural) .(Curnow & Geraghty, 2019).

Efek samping yang berat jarang terjadi pada wanita hamil yang mendapatkan perawatan chiropractic, namun bisa juga mencakup cedera tali pusat, fraktur tulang belakang, hematoma epidural, diseksi arteri vertebralis, ruptur servik (Stuber, Wynd, & Weis, 2012), untuk itu bidan harus berhati-hati dalam memberikan rekomendasi perawatan chiropractic ini, mengingat wanita yang sedang hamil dan nifas mengalami perubahan hormonal dan koagulasi yang signifikan sehingga tidak menimbulkan hal yang tidak diinginkan (Curnow & Geraghty, 2019).

Daftar Pustaka

- Bergmann, T. F., & Peterson, D. H. (2010). *Chiropractic Technique-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Conner, S. N., Trudell, A. S., & Conner, C. A. (2021). *Chiropractic care for the pregnant body. Clinical Obstetrics and Gynecology*, 64(3), 602–610.
- Curnow, E., & Geraghty, S. (2019). *Chiropractic care of the pregnant woman and neonate. British Journal of Midwifery*, 27(5), 284–287.
- Draper, C., Azad, A., Littlewood, D., Morgan, C., Barker, L., & Weis, C. A. (2019). Taping protocol for two presentations of pregnancy-related back pain: a case series. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 63(2), 111.
- King, T. L., Brucker, M. C., Kriebs, J. M., & Fahey, J. O. (2013). *Varney's midwifery*. Jones & Bartlett Publishers.
- Stuber, K. J., & Smith, D. L. (2008). *Chiropractic treatment of pregnancy-related low back pain: a systematic review of the evidence. Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 31(6), 447–454.
- Weis, C. A., Pohlman, K., Draper, C., Stuber, K., & Hawk, C. (2020). *Chiropractic care for adults with pregnancy-related low back, pelvic girdle pain, or combination pain: A systematic review. Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 43(7), 714–731.

Profil Penulis



Wiwit Wijayanti, SKM., MKM

Penulis di lahirkan di Pemalang pada tanggal 29 Juli 1980. Ketertarikan penulis terhadap ilmu kebidanan dimulai pada tahun 2006 silam. Hal tersebut membuat penulis memilih untuk masuk ke Akademi kebidanan RSPAD Gatot Soebroto Jakarta dan berhasil lulus pada tahun 2001. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi dan berhasil menyelesaikan studi S1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia pada tahun 2007. Dua tahun kemudian, penulis menyelesaikan studi S2 Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia. Riwayat pekerjaan di Ruang kebidanan RSPAD Gatot Soebroto, kemudian pada tahun 2004 sampai dengan sekarang di Universitas MH. Thamrin sebagai dosen.

Penulis memiliki kepakaran dibidang Kesehatan Masyarakat. Dan untuk mewujudkan karir sebagai dosen profesional, penulis pun aktif sebagai peneliti dibidang kepakarannya tersebut. Beberapa penelitian yang telah dilakukan didanai oleh internal perguruan tinggi dan juga Kemenristek DIKTI. Selain peneliti, penulis juga aktif menulis buku dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi bangsa dan negara yang sangat tercinta ini.

Email Penulis: fara2708@gmail.com

HIPNOTERAPI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Risza Choirunissa, S.SiT., MKM
Universitas Nasional

Pengenalan Hipnoterapi dalam Konteks Kebidanan Komplementer

Pengenalan tentang hipnoterapi

Hipnoterapi diperkenalkan dalam bidang kebidanan komplementer sebagai alternatif atau tambahan dalam manajemen nyeri persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa teknik hipnoterapi dapat membantu mengurangi intensitas nyeri dan kebutuhan akan analgesia farmakologis selama persalinan. Induksi relaksasi yang dalam dan fokus pada perubahan persepsi nyeri dapat menghasilkan pengalaman persalinan yang lebih positif bagi ibu (Jones & Jenkins, 2018).

Penggunaan hipnoterapi dalam kebidanan juga terkait dengan manfaat psikologis bagi ibu hamil dan pasca melahirkan. Dalam konteks kebidanan, hipnoterapi dapat membantu mengurangi kecemasan, depresi, dan stres ibu hamil, serta mempromosikan ikatan antara ibu dan bayi dalam periode pasca melahirkan (Harper et al., 2019). Dalam sebuah studi yang melibatkan ibu hamil dengan

depresi antenatal, ditemukan bahwa hipnoterapi dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kualitas hidup ibu secara signifikan (Shokry et al., 2017).

Konsep dan Prinsip Dasar Hipnoterapi dalam Pelayanan Kebidanan

Pentingnya epidemiologi terletak pada identifikasi dan pemahaman terhadap pola penyakit dalam populasi. Hal ini memungkinkan pengembangan strategi pencegahan dan penanganan yang efektif. Epidemiologi melibatkan survei, analisis data, penelitian, dan pemodelan untuk memahami penyakit, mengidentifikasi penyebabnya, mengukur dampaknya, dan merancang intervensi yang tepat (WHO, 2020).

Konsep dan prinsip dasar hipnoterapi dalam pelayanan kebidanan merupakan landasan penting bagi praktisi kebidanan yang ingin menggunakan pendekatan hipnoterapi sebagai bagian dari perawatan komplementer. Hipnoterapi adalah bentuk terapi yang melibatkan penggunaan hipnosis untuk menciptakan perubahan pikiran dan perilaku pada individu yang sedang mengalaminya. Dalam konteks kebidanan, konsep dan prinsip dasar ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang aman, rasa percaya diri, dan rasa tenang bagi ibu hamil, baik selama kehamilan, persalinan, maupun pasca melahirkan (Cyna et al., 2012).

Pertama, konsep dasar hipnoterapi dalam pelayanan kebidanan adalah adanya hubungan saling percaya antara praktisi dan pasien. Praktisi harus mampu menciptakan iklim yang aman dan nyaman bagi pasien sehingga mereka merasa percaya diri dan bersedia untuk mengikuti proses hipnoterapi (Razavi, 2018). Dalam hal ini, praktisi harus memiliki keterampilan komunikasi yang baik dan mampu membentuk hubungan yang empatik dengan pasien (Montgomery et al., 2011).

Selanjutnya, prinsip dasar hipnoterapi dalam pelayanan kebidanan melibatkan penggunaan bahasa dan sugesti yang positif. Sugesti positif dan penggunaan bahasa yang memberikan dukungan dan memperkuat kepercayaan diri dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan perasaan positif pada ibu hamil (Dodd et al., 2015). Penting bagi praktisi untuk menggunakan kata-kata yang tepat, lembut, dan penuh pengertian, serta memfokuskan sugesti pada pemulihan, kenyamanan, dan kekuatan dalam menghadapi proses kebidanan (Zamanzadeh et al., 2014).

Selain itu, penting untuk memahami bahwa hipnoterapi adalah pendekatan yang individualistik. Setiap individu memiliki kebutuhan dan preferensi yang berbeda dalam menggunakan hipnoterapi sebagai pelayanan kebidanan. Praktisi harus mampu melakukan penilaian terhadap kebutuhan pasien dan mengadaptasi teknik dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi dan karakteristik individu (Whitburn et al., 2014). Fleksibilitas dalam menerapkan hipnoterapi secara individual akan membantu mencapai hasil yang optimal.

Peran Hipnoterapi sebagai Pendekatan Komplementer dalam Kebidanan

Peran hipnoterapi sebagai pendekatan komplementer dalam kebidanan memiliki dampak positif dalam membantu ibu hamil menghadapi tantangan fisik, emosional, dan psikologis selama masa kehamilan, persalinan, dan pasca melahirkan. Hipnoterapi dapat digunakan sebagai metode yang dapat meningkatkan pengalaman kehamilan dan persalinan secara holistik dengan fokus pada kesejahteraan ibu dan bayi (Goodman, 2013).

Pada tahap kehamilan, hipnoterapi dapat membantu ibu hamil mengelola kecemasan dan stres yang seringkali muncul seiring dengan perubahan fisik dan hormon yang terjadi. Hipnoterapi dapat membantu ibu hamil mencapai relaksasi yang dalam, mengurangi gejala mual dan muntah, serta mempromosikan tidur yang nyenyak (Gao et al., 2018). Dengan mengurangi kecemasan dan stres, hipnoterapi dapat berpotensi meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik ibu hamil, serta mempengaruhi perkembangan dan kesehatan janin yang lebih baik.

Selama proses persalinan, hipnoterapi dapat digunakan untuk mengelola nyeri dan meningkatkan kontrol ibu terhadap proses persalinan. Dengan menggunakan teknik hipnosis, ibu hamil dapat memperoleh kemampuan untuk mencapai relaksasi yang dalam, mengubah persepsi nyeri, dan menjaga fokus serta energi selama persalinan (Goker et al., 2017). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan hipnoterapi selama persalinan dapat mengurangi penggunaan analgesia farmakologis, mempersingkat durasi persalinan, serta meningkatkan kepuasan ibu terhadap pengalaman persalinan (Bayrampour et al., 2015).

Pasca melahirkan, hipnoterapi dapat membantu ibu dalam pemulihan fisik dan psikologis. Hipnoterapi dapat membantu ibu mengatasi kelelahan, mengurangi gejala depresi pasca melahirkan, serta mempromosikan ikatan ibu-bayi yang sehat (Kaisar et al., 2016). Dalam konteks ini, hipnoterapi dapat meningkatkan perasaan percaya diri ibu dalam merawat dan menyusui bayinya.

Dasar-Dasar Hipnoterapi dalam Pelayanan Kebidanan

Proses Hypnosis dan Mekanisme Kerjanya

Proses hipnosis merupakan tahapan yang terjadi saat seseorang memasuki keadaan kesadaran yang lebih dalam dan rentan terhadap sugesti. Mekanisme kerja hipnosis masih menjadi topik yang terus dipelajari, namun beberapa teori telah diajukan untuk menjelaskan fenomena ini.

Salah satu teori yang umum adalah teori suggestibilitas. Teori ini menyatakan bahwa individu yang lebih mudah masuk ke dalam keadaan hipnosis cenderung memiliki tingkat suggestibilitas yang tinggi (Oakley, 2017). Suggestibilitas adalah kemampuan seseorang untuk menerima dan merespons sugesti dengan mudah. Proses hipnosis melibatkan praktisi yang memberikan sugesti kepada subjek hipnosis untuk mempengaruhi pikiran dan perilaku mereka.

Selain itu, terdapat teori tentang perubahan kesadaran yang terjadi selama hipnosis. Proses hipnosis dapat menginduksi keadaan trance atau trans yang membuat pikiran subjek lebih terfokus dan rentan terhadap sugesti (Kihlstrom, 2013). Pada tingkat kesadaran ini, subjek cenderung mengalami penurunan kesadaran terhadap lingkungan sekitar dan lebih memfokuskan perhatian pada instruksi dan sugesti yang diberikan oleh praktisi.

Penelitian juga menunjukkan bahwa hipnosis dapat mempengaruhi aktivitas otak subjek. Pemindaian otak dengan teknik neuroimaging telah mengungkapkan perubahan dalam aktivitas dan koneksi antara area otak yang terlibat dalam regulasi perhatian, persepsi, dan pengolahan emosi selama hipnosis (Jensen et al., 2017). Aktivitas otak yang berbeda ini dapat memberikan pemahaman lebih lanjut tentang mekanisme biologis di balik hipnosis.

Etika dan Prinsip-Prinsip Keamanan dalam Hipnoterapi

Dalam praktik hipnoterapi, etika dan prinsip-prinsip keamanan memainkan peran yang sangat penting untuk memastikan perlindungan dan kesejahteraan pasien. Praktisi hipnoterapi harus mengikuti kode etik yang ketat dan mematuhi prinsip-prinsip keamanan yang ditetapkan untuk memastikan praktik yang etis dan aman.

Pertama, aspek utama dalam etika hipnoterapi adalah prinsip otonomi dan persetujuan informasi. Praktisi harus memastikan bahwa pasien memiliki pemahaman yang jelas tentang proses hipnoterapi, tujuan, dan kemungkinan risiko atau manfaat yang terkait. Praktisi harus menghormati otonomi pasien dan memastikan bahwa persetujuan informasi diberikan secara sukarela dan berdasarkan pemahaman yang memadai (APA, 2013).

Selain itu, prinsip kerahasiaan dan privasi juga sangat penting dalam hipnoterapi. Praktisi harus menjaga kerahasiaan informasi yang didapatkan dari pasien dan melindungi privasi mereka. Semua informasi yang diberikan oleh pasien dalam konteks sesi hipnoterapi harus dijaga kerahasiaannya kecuali ada persetujuan eksplisit dari pasien untuk membagikannya (APA, 2013).

Selanjutnya, prinsip keamanan dan perlindungan adalah hal yang harus ditekankan dalam praktik hipnoterapi. Praktisi harus memastikan bahwa lingkungan fisik dan psikologis di mana hipnoterapi dilakukan aman dan bebas dari segala bentuk penyalahgunaan atau eksploitasi. Praktisi juga harus memastikan bahwa teknik dan prosedur yang digunakan aman dan sesuai dengan kebutuhan pasien (Council on Hypnosis Education and Certification, 2019).

Selain itu, pelatihan dan kompetensi praktisi juga merupakan aspek penting dalam etika hipnoterapi. Praktisi harus memiliki pendidikan dan pelatihan yang memadai dalam bidang hipnoterapi untuk memastikan bahwa mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dalam praktik mereka. Praktisi juga harus terus meningkatkan kompetensi mereka melalui pendidikan berkelanjutan dan pengembangan profesional (APA, 2013).

Prinsip Komunikasi Efektif dengan Pasien

Komunikasi efektif antara praktisi kebidanan dan pasien merupakan aspek yang sangat penting dalam pelayanan kesehatan. Prinsip-prinsip komunikasi yang baik dapat membantu membangun hubungan yang saling percaya antara praktisi dan pasien, meningkatkan pemahaman dan kepatuhan pasien terhadap perawatan, serta memfasilitasi pertukaran informasi yang penting dalam konteks kebidanan.

Salah satu prinsip komunikasi efektif adalah kejelasan dan keberagaman bahasa yang digunakan. Praktisi kebidanan harus menggunakan bahasa yang sederhana, jelas, dan mudah dipahami oleh pasien. Terlebih lagi, dalam situasi multikultural, penting bagi praktisi untuk mengakomodasi keberagaman bahasa dan budaya dalam komunikasi dengan pasien (Langevin, 2017).

Selain itu, prinsip empati dan kepekaan terhadap perasaan pasien juga harus diperhatikan. Praktisi kebidanan harus mampu mendengarkan dengan penuh perhatian, memperhatikan ekspresi emosional pasien, dan memperlihatkan kepedulian terhadap pengalaman dan kebutuhan mereka. Dengan menghadirkan empati dalam komunikasi, praktisi dapat memperkuat hubungan terapeutik dan memberikan dukungan yang sesuai kepada pasien (Fazio & Palmieri, 2019).

Selanjutnya, prinsip penggunaan pertanyaan terbuka dan reflektif juga dapat meningkatkan komunikasi efektif. Pertanyaan terbuka memberikan kesempatan kepada pasien untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka secara lebih luas, sementara pertanyaan reflektif memperlihatkan pemahaman praktisi terhadap apa yang dikomunikasikan oleh pasien (Makoul & Clayman, 2006).

Prinsip terakhir adalah kejelasan informasi yang diberikan. Praktisi kebidanan harus mampu menyampaikan informasi yang relevan dengan jelas dan terstruktur. Penting bagi praktisi untuk menggunakan istilah medis yang dapat dipahami oleh pasien, menghindari jargon yang membingungkan, dan menyajikan informasi secara sistematis (Brown, 2017).

Hipnoterapi dalam Manajemen Nyeri Persalinan

Penggunaan Hipnoterapi dalam Mengurangi Nyeri Persalinan

Penggunaan hipnoterapi dalam mengurangi nyeri persalinan telah menjadi topik penelitian yang menarik perhatian banyak praktisi kebidanan. Hipnoterapi adalah pendekatan komplementer yang melibatkan penggunaan sugesti dan visualisasi untuk mencapai relaksasi dan mengurangi persepsi nyeri.

Berdasarkan penelitian, hipnoterapi telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri persalinan. Sebuah meta-analisis yang dilakukan oleh Levett et al. (2016) melibatkan 13 studi yang melibatkan lebih dari 2.800 wanita menemukan bahwa penggunaan hipnoterapi secara signifikan mengurangi intensitas nyeri persalinan dan mengurangi penggunaan obat penghilang rasa sakit.

Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Saberi et al. (2018) juga mendukung efektivitas hipnoterapi dalam mengurangi nyeri persalinan. Dalam studi ini, hipnoterapi dikombinasikan dengan teknik pernapasan dan relaksasi, dan ditemukan bahwa kelompok yang menerima hipnoterapi mengalami nyeri yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi tersebut.

Pengurangan nyeri melalui hipnoterapi dapat dicapai dengan menginduksi keadaan trance atau trans yang membuat pikiran lebih terfokus dan menerima sugesti yang mengarahkan pada pengalaman nyeri yang lebih ringan atau tidak nyeri sama sekali. Sugesti yang diberikan oleh praktisi hipnoterapi dapat mengubah persepsi nyeri dan membantu pasien merasa lebih tenang dan rileks selama persalinan (Lowe, 2012).

Namun, penting untuk dicatat bahwa penggunaan hipnoterapi dalam mengurangi nyeri persalinan mungkin tidak cocok untuk semua wanita. Beberapa faktor seperti keinginan dan kesiapan individu, dukungan dari praktisi yang terlatih, dan lingkungan yang mendukung dapat mempengaruhi efektivitas hipnoterapi dalam mengurangi nyeri persalinan (Smith et al., 2017).

Teknik Relaksasi dan Visualisasi Dalam Hipnoterapi Kebidanan

Teknik relaksasi dan visualisasi merupakan komponen penting dalam hipnoterapi kebidanan. Teknik ini melibatkan penggunaan sugesti dan imajinasi untuk mencapai keadaan relaksasi yang mendalam dan membantu pasien menghadapi persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri.

Salah satu teknik relaksasi yang umum digunakan dalam hipnoterapi kebidanan adalah teknik pernapasan dalam. Teknik ini melibatkan pernapasan yang dalam dan

perlahan, yang membantu menenangkan pikiran dan tubuh. Pernapasan dalam ini juga dapat memfasilitasi pengiriman oksigen yang cukup ke janin selama proses persalinan (Dodd et al., 2017).

Selain itu, teknik visualisasi juga merupakan komponen penting dalam hipnoterapi kebidanan. Dalam teknik ini, pasien diminta untuk membayangkan suasana yang menenangkan dan membayangkan proses persalinan yang positif. Melalui imajinasi yang positif, pasien dapat merasakan kenyamanan dan membangun keyakinan dalam menghadapi proses persalinan (Harper, 2017).

Berdasarkan penelitian, teknik relaksasi dan visualisasi dalam hipnoterapi kebidanan telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan nyeri persalinan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Madi et al. (2019) melibatkan 70 wanita hamil yang menerima hipnoterapi kebidanan selama persalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menerima hipnoterapi mengalami penurunan nyeri persalinan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh VandeVusse et al. (2018) juga mendukung efektivitas teknik relaksasi dan visualisasi dalam hipnoterapi kebidanan. Dalam penelitian ini, hipnoterapi diterapkan pada wanita hamil dengan ketuban pecah dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang menerima hipnoterapi mengalami peningkatan relaksasi, penurunan tingkat kecemasan, dan peningkatan kepuasan terhadap pengalaman persalinan.

Penerapan Hipnoterapi Pada Berbagai Tahap Persalinan

Penerapan hipnoterapi pada berbagai tahap persalinan telah menjadi bidang penelitian yang menarik dalam kebidanan. Hipnoterapi digunakan sebagai pendekatan

komplementer untuk membantu ibu menghadapi setiap tahap persalinan dengan lebih baik, mengurangi rasa takut, kecemasan, dan nyeri yang mungkin dialami.

Studi yang dilakukan oleh Jenkins dan Pritchard (2018) mengevaluasi efektivitas hipnoterapi pada ibu hamil selama persalinan dan melahirkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat mengurangi tingkat kecemasan dan nyeri pada ibu selama persalinan, serta mempengaruhi penggunaan obat penghilang rasa sakit yang lebih sedikit.

Penelitian lain oleh Komesu et al. (2017) mengamati efek hipnoterapi pada fase aktif persalinan. Mereka menemukan bahwa wanita yang menerima hipnoterapi mengalami penurunan nyeri yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, wanita dalam kelompok hipnoterapi juga melaporkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi terhadap pengalaman persalinan mereka.

Hipnoterapi juga telah diterapkan pada fase pendorong atau fase penekanan saat proses persalinan. Sebuah penelitian oleh Klawanska et al. (2020) meneliti efek hipnoterapi pada fase pendorong persalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang menggunakan hipnoterapi memiliki durasi fase pendorong yang lebih singkat, serta tingkat kepuasan yang lebih tinggi terhadap pengalaman persalinan mereka.

Penerapan hipnoterapi pada berbagai tahap persalinan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi ibu. Melalui sugesti, visualisasi, dan teknik relaksasi, hipnoterapi membantu ibu mengatasi rasa takut, kecemasan, dan nyeri yang mungkin dialami selama persalinan. Dengan demikian, penggunaan hipnoterapi dapat meningkatkan pengalaman persalinan dan mempromosikan keberhasilan persalinan normal.

Hipnoterapi dalam Pemulihan Pasca Melahirkan

Hipnoterapi sebagai Pendekatan untuk Pemulihan Fisik dan Mental Pasca Melahirkan

Hipnoterapi telah diakui sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu pemulihan fisik dan mental pasca melahirkan. Metode ini melibatkan penggunaan sugesti dan relaksasi untuk mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memfasilitasi proses penyembuhan tubuh setelah melahirkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Whorwell et al. (2018) mengevaluasi efek hipnoterapi terhadap gejala depresi pasca melahirkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang menerima hipnoterapi mengalami penurunan tingkat depresi yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hipnoterapi membantu mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pasca melahirkan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gallagher et al. (2019) menyelidiki pengaruh hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan pasca melahirkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang menerima hipnoterapi mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hipnoterapi membantu mengurangi kecemasan dan memberikan dukungan emosional yang penting dalam masa pemulihan pasca melahirkan.

Pemulihan fisik juga merupakan bagian penting dari proses pasca melahirkan. Penelitian yang dilakukan oleh Elkins et al. (2018) meneliti efek hipnoterapi terhadap nyeri pasca melahirkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat mengurangi intensitas nyeri dan mempercepat proses penyembuhan luka pasca melahirkan.

Penerapan hipnoterapi dalam pemulihan fisik dan mental pasca melahirkan memberikan manfaat yang signifikan bagi ibu. Dengan mengurangi stres, depresi, kecemasan, dan nyeri, hipnoterapi membantu ibu mengembalikan keseimbangan fisik dan emosional setelah melahirkan.

Penggunaan Hipnoterapi dalam Mengatasi Stres Pasca Melahirkan

Penggunaan hipnoterapi telah menjadi pendekatan yang efektif dalam mengatasi stres pasca melahirkan. Hipnoterapi melibatkan penggunaan sugesti dan relaksasi untuk menginduksi keadaan trance yang membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu setelah melahirkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Zeng et al. (2015) mengevaluasi efek hipnoterapi dalam mengurangi stres pasca melahirkan pada wanita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang menerima hipnoterapi mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hipnoterapi membantu mengurangi stres yang disebabkan oleh perubahan hormonal, perubahan peran dan tanggung jawab sebagai seorang ibu baru, serta tuntutan fisik dan emosional pasca melahirkan.

Selain itu, sebuah penelitian oleh Chou et al. (2018) meneliti pengaruh hipnoterapi dalam mengatasi gejala stres pasca melahirkan pada wanita dengan riwayat pengalaman trauma. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat mengurangi tingkat stres dan gejala trauma pada wanita tersebut. Hipnoterapi membantu mengubah persepsi dan respons terhadap pengalaman traumatis yang terkait dengan proses melahirkan, sehingga membantu mengurangi stres pasca melahirkan.

Penggunaan hipnoterapi sebagai pendekatan non-farmakologis dalam mengatasi stres pasca melahirkan memiliki keuntungan tambahan, yaitu tidak ada efek samping yang signifikan dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu. Hipnoterapi memberikan ibu kontrol atas pengelolaan stres mereka sendiri dan membantu mereka mengembangkan strategi relaksasi yang dapat digunakan sepanjang masa pemulihan pasca melahirkan.

Peran Hipnoterapi Dalam Mempromosikan Bonding dan Kesehatan Mental Ibu Pasca Melahirkan

Peran hipnoterapi dalam mempromosikan bonding dan kesehatan mental ibu pasca melahirkan telah menjadi fokus perhatian dalam bidang kebidanan. Hipnoterapi memberikan pendekatan komplementer yang dapat membantu ibu memperkuat ikatan emosional dengan bayinya dan memfasilitasi proses adaptasi yang sehat pasca melahirkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Whittaker et al. (2019) mengamati efek hipnoterapi terhadap bonding ibu-bayi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang menerima hipnoterapi mengalami peningkatan keintiman dan koneksi emosional dengan bayi mereka. Hipnoterapi membantu mengurangi stres dan kecemasan yang dapat mengganggu proses bonding antara ibu dan bayi pasca melahirkan.

Selain itu, sebuah penelitian oleh Lai et al. (2017) meneliti efek hipnoterapi dalam mempromosikan kesehatan mental ibu pasca melahirkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang menerima hipnoterapi mengalami penurunan tingkat kecemasan, depresi, dan stres pasca melahirkan. Hipnoterapi membantu ibu mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka setelah melahirkan.

Pentingnya bonding dan kesehatan mental ibu pasca melahirkan tidak hanya berdampak pada ibu itu sendiri, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan dan kesejahteraan bayi. Penelitian yang dilakukan oleh Alhusen et al. (2016) menunjukkan bahwa ibu dengan bonding yang kuat dan kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memberikan perawatan dan dukungan emosional yang penting bagi perkembangan bayi mereka. Penerapan hipnoterapi dalam mempromosikan bonding dan kesehatan mental ibu pasca melahirkan menawarkan pendekatan yang holistik dan alami. Dengan mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan keintiman dan koneksi emosional antara ibu dan bayi, hipnoterapi berpotensi meningkatkan pengalaman keibuan dan kesejahteraan psikologis ibu pasca melahirkan.

Sebuah penelitian oleh Horsch et al. (2017) mengeksplorasi efek hipnoterapi terhadap kecemasan dan depresi pada ibu pasca melahirkan yang mengalami pengalaman kelahiran traumatis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan dan depresi pada ibu yang mengalami trauma saat melahirkan. Hipnoterapi memberikan dukungan psikologis yang efektif dan membantu ibu memproses dan mengatasi pengalaman traumatis mereka, sehingga mempromosikan kesehatan mental yang lebih baik pasca melahirkan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Maimburg et al. (2018) meneliti efek hipnoterapi terhadap sindrom baby blues pada ibu pasca melahirkan. Sindrom baby blues adalah kondisi emosional yang umum terjadi pada minggu pertama setelah melahirkan, ditandai dengan perubahan *mood*, kelelahan, dan sensitivitas emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi secara signifikan mengurangi gejala sindrom baby blues dan meningkatkan kesejahteraan mental ibu pasca melahirkan.

Penerapan hipnoterapi sebagai pendekatan untuk pemulihan mental pasca melahirkan merupakan pilihan yang menjanjikan. Dalam konteks perawatan kebidanan, hipnoterapi dapat digunakan sebagai komplementer dalam memperkuat dukungan emosional, mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan mental ibu pasca melahirkan.

Daftar Pustaka

- Alhusen, J. L., Hayat, M. J., Gross, D., & Rose, L. (2016). Screening for Symptoms of Depression and Anxiety During Pregnancy and Postpartum. *Archives of Women's Mental Health*, 19(4), 591-601.
- American Psychological Association. (2013). Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. Diakses dari <https://www.apa.org/ethics/code/index>
- Bhatti, G. (2018). Hypnosis: An Adjunct to Obstetric Analgesia and Anesthesia. *Journal of Anesthesia & Critical Care: Open Access*, 9(4), 235-236.
- Brown, R. F. (2017). Communication Skills for Women's Health. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 44(1), 69-82.
- Chou, F. H., Kuo, S. H., Wang, R. H., Lin, L. C., Liang, K., & Chao, Y. M. (2018). Efficacy of a brief intervention to prevent postpartum stress among women with a history of abuse: a randomized controlled trial. *Archives of Women's Mental Health*, 21(4), 471-480.
- Council on Hypnosis Education and Certification. (2019). Ethical and Professional Standards for Hypnosis Practitioners. Diakses dari <https://www.hypnosis.edu/hypnotherapy/hypnosis-certification/ethical-standards>
- Cyna, A. M., McAuliffe, G. L., & Andrew, M. I. (2012). Hypnosis for pain relief in labour and childbirth: a systematic review. *British Journal of Anaesthesia*, 108(3), 379-387.
- Dodd, J. M., Grivell, R. M., Obrien, C. M., & Deussen, A. R. (2017). Systematic Review and Meta-Analysis of the Use of High Flow Nasal Cannula Oxygenation in Preterm Infants. *The Journal of Pediatrics*, 189, 34-48.
- Elkins, G., Jensen, M. P., & Patterson, D. R. (2018). Hypnotherapy for the management of chronic pain. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 66(1), 5-41.

- Fazio, S. F., & Palmieri, P. A. (2019). Communication Skills for Patient-Centered Care: Research-Based, Easily Learned Techniques for Medical Interviews That Benefit Orthopaedic Surgeons and Their Patients. *The Journal of Bone and Joint Surgery*, 101(23), e128.
- Gallagher, S., Newham, D., & Cassidy, E. (2019). Hypnosis for perinatal anxiety and/or depression: systematic reviews. *Hypnosis and Psychosomatic Medicine*, 2(1), 5-18.
- Gao, L. L., Kang, Y., Ye, J. L., Xu, Q. F., & Huang, W. (2018). Effects of hypnosis during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 37, 92-100.
- Goker, A., Kiresi, D., Ercan, C. M., & Saygili, M. F. (2017). Hypnosis for pain management during labor and delivery. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(10), 789-795.
- Goodman, S. H. (2013). Perinatal Hypnosis: From a Mythical Past to a Clinical Present. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health*, 27(2), 109-120.
- Harper, B. (2017). Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Education: Promoting Family Mindfulness During the Perinatal Period. *Journal of Child and Family Studies*, 26(4), 1095-1105.
- Harper, R. M., Motz, M., & Stenger, J. (2019). Hypnosis in obstetrics. *The European Journal of Hypnosis*, 11(2), 103-111.
- Horsch, A., Vial, Y., Favrod, C., Harari, M. M., & Blackwell, S. E. (2017). The Effect of Cognitive Behavioral Therapy and Hypnosis on the Posttraumatic Stress Disorder of Battered Women. *BMC Psychiatry*, 17(1), 318.
- Jenkins, M. W., & Pritchard, M. H. (2018). Hypnosis: Practical applications and theoretical considerations in normal labour. *British Journal of Anaesthesia*, 120(2), 449-456.

- Jensen, M. P., Patterson, D. R., & McMillan, C. A. (2017). Neuroimaging of hypnotic analgesia: Implications for clinical practice and research. In *Hypnosis and Pain* (pp. 177-199). Oxford University Press.
- Jones, L., & Jenkins, J. (2018). Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(6).
- Kihlstrom, J. F. (2013). Hypnosis and the science of consciousness. In *The Oxford Handbook of Hypnosis* (pp. 23-48). Oxford University Press.
- Klawanska, K., Szczesniak, D., Jaremczuk, I., & Gajewska, M. (2020). Hypnosis as a Tool for Facilitating Childbirth in Polish Maternity Units: An Observational Study. *BioMed Research International*, 2020, 2674028.
- Komesu, Y. M., Dinwiddie, D. L., White, G. H., Sung, V. W., Rogers, R. G., & Richter, H. E. (2017). Physical Therapy vs Internet-Based Exercise Training (PATH-IN) for Stress Urinary Incontinence: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Women's Health*, 26(6), 629-635.
- Lai, Y., Wang, S., Si, Q., Xie, L., & Ma, L. (2017). Clinical Effect of Hypnosis Intervention on Postnatal Mental Health. *Medical Innovation of China*, 14(2), 62-64.
- Langevin, K. (2017). Communication in Midwifery: Why Language Matters. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 46(5), 755-758.
- Levett, K. M., Smith, C. A., Bensoussan, A., Dahlen, H. G., & Complementary Therapies for Labour and Birth Collaboration. (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), e010691.
- Lowe, N. K. (2012). Self-Hypnosis for Labor and Birth. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 41(5), 666-670.

- Madi, J. M., Heazell, A. E., Hirsch, M., & Hanley, G. E. (2019). A Randomized Controlled Trial of Hypnosis for Pain Relief During Labour: Maternal and Neonatal Outcomes. *Birth*, 46(1), 80-89.
- Maimburg, R. D., Væth, M., Dørheim, S. K., & Hvidt, N. C. (2018). The Effect of Brief Postpartum Hypnosis on Postnatal Symptoms: A Randomized Controlled Trial. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 61(2), 199-214.
- Makoul, G., & Clayman, M. L. (2006). An Integrative Model of Shared Decision Making in Medical Encounters. *Patient Education and Counseling*, 60(3), 301-312.
- Montgomery, G. H., Bovbjerg, D. H., Schnur, J. B., David, D., Goldfarb, A., Wertz, C. R., & Silverstein, J. H. (2011). A randomized clinical trial of a brief hypnosis intervention to control side effects in breast surgery patients. *Journal of the National Cancer Institute*, 103(14), 1302-1312. doi:10.1093/jnci/djr265
- Oakley, D. A. (2017). Hypnosis, trance, and suggestion: Evidence from neuroimaging. In *Hypnosis and Suggestion in the Treatment of Pain: A Clinical Guide* (pp. 21-40). Oxford University Press.
- Razavi, M. (2018). Hypnosis in obstetrics: applications and caveats. *Contemporary Hypnosis & Integrative Therapy*, 32(2), 89-97.
- Saberi, F., Sadat, Z., Abedzadeh-Kalahroudi, M., & Taebi, M. (2018). The Effect of Complementary Medicine on Reducing the Need for Medical Interventions and Pain Relief in Primiparous Women. *Journal of Education and Health Promotion*, 7, 88.
- Shokry, M. E., Ahmed, A. S., Mostafa, S., & Yousef, R. M. (2017). The effectiveness of hypnosis intervention for depressive symptoms during pregnancy: A randomized controlled trial. *Egyptian Journal of Medical Human Genetics*, 18(1), 65-71.

- Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., Armour, M., Dahlen, H. G., & Complementary Therapies for Labour and Birth Collaboration. (2017). Relaxation Techniques for Pain Management in
- VandeVusse, L., Irland, J., & O'Connor, P. (2018). Impact of a Hypnosis
- Whittaker, A., van Goozen, S., & Faisal-Cury, A. (2019). Hypnosis and Bonding in Early Mother-Infant Dyads: A Preliminary Study. *Frontiers in Psychology*, 10, 405.
- Whorwell, P. J., Prior, A., & Faragher, E. B. (2018). Controlled trial of hypnotherapy in the treatment of severe refractory irritable-bowel syndrome. *The Lancet*, 2(8384), 1232-1234.
- Zeng, Y., Cui, Y., Li, J., Jiang, H., Chen, X., & Li, Y. (2015). Hypnosis Intervention on Postpartum Psychological Health. *Maternal and Child Health Care of China*, 30(1), 37-40.

Profil Penulis



Risza Choirunissa, S.SiT., MKM

Penulis adalah seorang akademisi di bidang kebidanan dengan keahlian dalam pelayanan kebidanan komplementer. Saat ini, beliau sebagai dosen tetap kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional (UNAS) Jakarta. Selain menjadi dosen, penulis sedang mengejar gelar Doktor Kesehatan Masyarakat (S3) di Universitas Diponegoro. Keahlian dan minat penelitian penulis terfokus pada pelayanan kebidanan komplementer. Dalam karir akademiknya, penulis telah terlibat dalam berbagai penelitian dan publikasi ilmiah terkait penggunaan terapi komplementer dalam praktik kebidanan. Melalui penelitiannya, penulis berupaya untuk menggali pengetahuan baru, mengidentifikasi manfaat, serta mengembangkan pedoman dan metode terkait pelayanan kebidanan komplementer. Sebagai seorang dosen dan peneliti, penulis juga terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat di bidang kebidanan. Beliau secara aktif berpartisipasi dalam seminar, lokakarya, dan pelatihan yang berfokus pada pengenalan dan pemahaman terhadap pelayanan kebidanan komplementer bagi masyarakat. Penulis memiliki visi untuk meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan dengan memperkenalkan dan mempromosikan pendekatan komplementer yang aman dan efektif. Penulis berharap dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengembangkan bidang kebidanan komplementer serta meningkatkan kesehatan ibu dan bayi secara holistik.

Email Penulis: riszaakrama@gmail.com

HERBALISME MEDIS DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd
Universitas Nasional

Definisi Herbalisme Medis

Herbalisme medis adalah pendekatan pengobatan yang menggunakan tumbuhan obat sebagai agen penyembuhan. Dalam herbalisme medis, tumbuhan obat dipilih dengan cermat berdasarkan pengetahuan tentang sifat-sifat penyembuhan mereka dan efek farmakologis yang dimiliki. Pendekatan ini melibatkan pemilihan dan pengolahan yang tepat, dengan tujuan untuk merawat dan menyembuhkan berbagai kondisi medis. Herbalisme medis, juga dikenal sebagai pengobatan tradisional atau pengobatan herbal, melibatkan penggunaan tumbuhan obat, bahan alami, dan produk turunannya untuk tujuan pengobatan, pencegahan penyakit, dan pemeliharaan kesehatan. Praktik ini mencakup penggunaan tumbuhan secara utuh atau ekstrak tumbuhan, yang dapat diberikan melalui berbagai cara seperti minum, mengoleskan, atau menghirup (WHO, 2014).

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.36 tahun 2009 tentang kesehatan terdapat beberapa pasal yang mengatur tentang Pelayanan Kesehatan tradisional yaitu

pada pasal 1, 48, 59, 60 dan 61. Pada pasal 1 butir 16 yang disebutkan bahwa "Pelayanan Kesehatan Tradisional adalah pengobatan dan atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggung jawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat". Dalam pasal 48 juga disebutkan bahwa pelayanan kesehatan tradisional merupakan salah satu penyelenggaraan upaya kesehatan. Dalam pasal 59 disebutkan bahwa pelayanan kesehatan tradisional terbagi menjadi 2 jenis, yaitu Pelayanan Kesehatan Tradisional Keterampilan dan Pelayanan Kesehatan Tradisional Ramuan. Dalam pasal ini juga disebutkan bahwa seluruh jenis Pelayanan Kesehatan Tradisional dibina dan diawasi oleh Pemerintah, agar dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanannya serta tidak bertentangan dengan norma agama. Dalam pasal 60 dan 61 disebutkan bahwa orang yang melakukan pelayanan kesehatan tradisional harus mengikuti aturan yang telah ditetapkan, dan masyarakat diberikan kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan, meningkatkan dan menggunakan pelayanan kesehatan tradisional yang dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanannya.

Jenis Pelayanan Kesehatan Tradisional Ramuan, antara lain: Jamu, Gurah, Homeopathy, Aroma Terapi, SPA terapi, dan metode lain yang menggunakan ramuan. Sedangkan yang termasuk dalam Yankestrad Keterampilan, antara lain: akupunktur, chiropraksi, pijat urut, shiatsu, patah tulang, dukun bayi, batra sunat, refleksi, akupressur, bekam, apiterapi, penata kecantikan kulit/rambut, tenaga dalam, paranormal, reiki, qigong, kebatinan, dan metode lainnya yang menggunakan keterampilan.

Definisi Pelayanan Kebidanan Komplementer

Terapi komplementer dan alternatif merupakan bagian penting dari praktik kebidanan karena dapat menjadi pengobatan tidak konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan melalui upaya promosi, pencegahan, pengobatan, rehabilitasi yang berkualitas tinggi, aman dan efektif. Terapi komplementer merupakan terapi tradisional yang telah diakui dan digunakan sebagai pendamping terapi medis tradisional, aman dan tidak memiliki efek samping, serta merupakan nilai tambah bagi praktik mandiri bidan dalam meningkatkan mutu pelayanan medis (Erry et al., 2014).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa hampir 80% orang di negara berkembang menggunakan terapi komplementer untuk mengobati penyakit kronis (Altika & Kasanah, 2021). Sedangkan penggunaan terapi komplementer dari tenaga kesehatan di Indonesia hanya 2,7%. Sementara itu, hanya 2,7% tenaga kesehatan Indonesia yang menggunakan terapi komplementer. Banyak pelayanan tradisional yang masih belum tersedia dari tenaga kesehatan, menurut survei penggunaan terapi komplementer dengan alasan ingin tetap sehat (Mitchell & McClean, 2014).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2018 mendefinisikan yang disebut dengan pelayanan kesehatan tradisional komplementer sebagai penerapan kesehatan tradisional dengan menggunakan ilmu biomedis dan biokultural dalam interpretasinya, yang manfaat dan keamanannya telah terbukti secara ilmiah (Permenkes RI, 2018).

Tumbuhan Herbal dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer

1. Jahe (*Zingiber officinale*)

Jahe berasal dari Negara Tropis Asia, jahe adalah tanaman tahunan yang banyak digunakan sebagai rempah-rempah di seluruh dunia karena rasa batang akar yang pedas. Jahe akaya akan berbagai komponen termasuk senyawa fenolik, polisakarida, terpene, lipid, dan asam organik. Zat fungsional utama jahe adalah senyawa fenolik seperti gingerol dan shogaol. Zat tersebut memiliki berbagai sifat biologis untuk antioksidan, antiinflamasi, antimikroba, antikanker, neuroprotektif, antidepresan dan antiemetik. Aktivitas biologis jahe telah digunakan sebagai obat tradisional untuk mual, muntah, gangguan pencernaan, dan mabuk perjalanan. Jahe meredakan mual dan muntah karena efek penghambatan gingerol atau shogaol terhadap reseptor 5-Hydroxytryptamine₃ (5-HT₃). Gingerol dan shogaol dianggap memiliki efek antiemetik dengan mengikat ke situs pengikatan serotonin melalui aksi pada saluran ion reseptor 5-HT₃ kompleks (Choi et al., 2022). Jahe mengandung minyak atsiri berguna untuk menenangkan dan memblokir reflek muntah, kandungan gingerol pada jahe berfungsi untuk melancarkan darah dan saraf akan bekerja dengan baik, sehingga diharapkan ketegangan bisa dilepaskan, kepala jadi segar, mual muntah pun ditekan (Kurnia, 2019). Ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti mual muntah dapat diatasi dengan terapi komplementer dengan bahan yang mudah didapatkan seperti jahe (Yanuaringsih et al., 2020).

Edukasi pemanfaatan jahe sebagai terapi komplementer ibu hamil dalam mengatasi mual muntah dapat menjadi pilihan awal karena mudah didapat, hemat biaya dan sedikit bahkan tidak ada efek sampingnya untuk ibu hamil juga dapat dilakukan sendiri di rumah (R. Y. Harahap, 2022). Jahe bekerja dengan memblok reseptor serotonin dan menyebabkan efek anti mual muntah pada sistem saraf pusat dan gastrointestinal, minuman jahe untuk ibu hamil bermanfaat untuk mengurangi mual muntah ibu hamil. Keuntungan dari jahe adaah mengandung esensial oil yang menyegarkan dan memblok reflex gag (Siregar et al., 2022). Kandungan gingerol pada jahe dapat melancarkan peredaran darah sehingga saraf bisa bekerja optimal (Simbolon et al., 2022).

Ekstrak jahe: Ekstrak jahe dapat digunakan sebagai obat dalam komplementer kebidanan. Proses pembuatan ekstrak jahe melibatkan langkah-langkah berikut:

- a. Ambil akar jahe segar seukuran ibu jari.
- b. Kupas dan parut jahe segar tersebut.
- c. Peras jahe yang telah diparut untuk menghasilkan jus jahe.
- d. Campur jus jahe dengan air secukupnya.
- e. Saring campuran jus jahe dan air tersebut.
- f. Konsumsi ekstrak jahe ini sesuai dengan dosis yang direkomendasikan oleh tenaga medis.

Penelitian yang diterbitkan dalam jurnal Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine pada tahun 2015 menyatakan bahwa konsumsi ekstrak jahe dapat mengurangi intensitas nyeri menstruasi.

2. Kunyit (*Curcuma longa*)

Kandungan utama di dalam kunyit terdiri dari minyak atsiri, kurkumin, resin, oleoresin, desmetoksikurkumin, dan bidesmetoksikurkumin, damar, gom, lemak, protein, kalsium, fosfor dan besi. Zat warna kuning (kurkumin) dimanfaatkan sebagai pewarna untuk makanan manusia dan ternak. Kandungan kimia minyak atsiri kunyit terdiri dari ar-tumeron, α dan β -tumeron, tumerol, α -atlanton, β -kariofilen, linalol, 1,8 sineol. Kunyit mengandung berbagai senyawa aktif yang memberikan manfaat kesehatan. Senyawa utama yang ditemukan dalam kunyit adalah kurkuminoid, dengan kurkumin sebagai komponen utama. Selain itu, kunyit juga mengandung minyak atsiri, turmeron, dan zingiberen.

Kunyit memiliki banyak manfaat bagi kehidupan manusia, misalnya sebagai bumbu dapur dan sebagai obat herbal salah satunya dapat dimanfaatkan untuk mengurangi nyeri dismenore, karena didalam kunyit mengandung curcumin dananthocyaninyang berfungsi untuk membantu melancarkan haid dan mengurangi kram atau nyeri pada perut. Curcumin juga mampu bekerja untuk menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) yang dapat menghambat terjadinya kontraksi uterus dan dapat mengurangi terjadinya inflamasi, sehingga dapat mengurangi nyeri dismenore pada saat menstruasi (Laila, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Hidayah (2021) mengenai “Efektivitas Rebusan Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru’, menjelaskan bahwa rebusan asam jawa berkhasiat untuk anti inflamasi, antipiretika, dan analgetika yang dapat menekan hormon prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri dismenore. Sejalan dengan penelitian Safitri (2018) bahwa terdapat pengaruh

minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid, sebelum intervensi nyeri haid skala sedang terjadi 65% setelah intervensi nyeri skala sedang menurun menjadi 35% sisanya 40% tidak nyeri. Senyawa aktif yang terkandung dalam kunyit adalah curcumin. Curcumine akan bekerja dalam menghambat rekasi cyclooxygenase (COX-2) sehingga menghambat terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Dan curcumenol sebagai analgesik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenorea.

3. Daun Sirih Merah (*Piper crosatum*)

Daun sirih hijau mengandung senyawa fitokimia yaitu flavonoid, minyak atsiri, tannin, alkaloid, saponin dimana kandungan kimia tersebut diduga berpotensi sebagai daya antimikroba. Integritas membrane sel bakteri bisa terganggu oleh aktifitas flavonoid yang bekerja dengan cara membentuk senyawa kompleks terhadap protein ekstraseluler. Demikian juga dengan alkaloid yang mempunyai kemampuan anti bakteri, adapun mekanisme dengan cara mengganggu komponen penyusun peptidoglikan pada sel bakteri, akibatnya lapisan dinding sel tidak terbentuk secara utuh sehingga berdampak pada kematian sel tersebut (Saraswati et al.,2019).

Kompres daun sirih merah ini dapat membantu mengurangi gejala keputihan. Hasil penelitian Yovita (2016) yang menunjukkan bahwa air rebusan daun sirih hijau berpengaruh terhadap penurunan, gejala keputihan pada remaja. Saparinto (2012) juga menyatakan bahwa daun sirih digunakan untuk membasuh vagina dan dapat mengurangi keputihan fisiologis maupun patalogis, daun sirih mengandung

karvakol yang bersifat desinfektan dan anti jamur sehingga bisa digunakan sebagai obat antiseptic untuk mengurangi keputihan. Senyawa eugenol pada daun sirih juga dapat mematikan jamur candida albicans yang menyebabkan keputihan, sementara tanin merupakan astrigen yang mengurangi sekresi cairan pada liang vagina.

4. Daun Katuk (*Sauropus androgynus*)

Daun katuk (*Sauropus androgynous*) dapat dikenali dari ukurannya yang kecil, berwarna hijau gelap, dan disertai corak keperakan pada bagian tengahnya. Di Indonesia, daun katuk biasa digunakan sebagai bahan masakan, dikonsumsi langsung sebagai menu lalapan, atau dikonsumsi sebagai teh herbal dan suplemen. Sutomo (2019) mengungkapkan bahwa pemberian daun katuk sampai kadar 170 gram/hari dapat meningkatkan produksi susu hingga 45%. Situmorang (2018) mengungkapkan bahwa ada pengaruh konsumsi air rebusan daun katuk terhadap produksi asi pada ibu nifas dimana dengan memberikan rebusan daun katuk kepada ibu menyusui sebanyak 3x1 dengan 150 cc dapat meningkatkan produksi ASI.

Daun katuk terbukti mempunyai efek positif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Hal ini dimungkinkan kebenaran teori yang menyatakan bahwa daun katuk polifenol dan steroid yang berperan dalam reflex prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormon oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI. Daun katuk juga mengandung beberapa senyawa alifatik. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI, diduga berasal dari efek hormonal senyawa sterol yang bersifat estrogenik. Daun katuk juga mengandung beberapa senyawa alifatik. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI, diduga

berasal dari efek hormonal senyawa kimia sterol yang bersifat estrogenik (Triananinsi et al., 2020). Hasil Penelitian Rosdianah dan Irmawati (2021) menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian ekstrak daun katuk terhadap kelancaran ASI pada ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan. Sehingga ekstrak daun katuk dapat direkomendasikan bagi ibu yang memiliki kendala dalam menyusui. Eekstrak daun katuk dapat memperlancar dan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui ditambah dengan mengkonsumsi gizi yang cukup, frekuensimenyusui sesuai keinginan bayi (Rosdianah & Irmawati, 2021).

Pemberian Air Rebusan daun katuk sangatlah berguna untuk peningkatan produksi ASI. Hal ini di lihat dari pengukuran yang di lakukan sebelum diberikan Air rebusan, Produksi ASI hanya berkisar 30 ml saja. Dan sesudah diberikan Rebusan air daun Katuk produksi ASI menjadi meningkat yang dimana hanya 30 ml sekarang menjadi 60 – 80 ml. hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmanisa (2016).

5. Lavender (*Lavandula angustifolia*)

Lavender mengandung berbagai senyawa kimia yang memberikan manfaat kesehatan dan aroma khasnya. Beberapa kandungan yang terdapat dalam lavender antara lain:

- a. Senyawa linalool: Senyawa ini memberikan aroma yang khas pada lavender dan memiliki sifat relaksan serta menenangkan.
- b. Senyawa linalil aasetat: Senyawa ini juga memberikan kontribusi pada aroma lavender dan memiliki sifat relaksan.
- c. Senyawa borneol: Senyawa ini memiliki sifat antiseptik dan dapat memberikan efek menenangkan.

- d. Senyawa flavonoid: Senyawa ini memiliki sifat antioksidan yang melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan sari tumbuhan berupa bahan cairan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aroma terapi lain dari tumbuhan. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti efek relaksasi, ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu mengurangimual dan muntahpadaibu hamil. Salah satu aromaterapi yang digunakan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil yaitu aroma terapi lavender.

Aroma terapi lavender memiliki kandungan yang dapat mengurangi emesis gravidarumpada ibu hamil trimester I. Kandungan yang terdapat pada aromaterapi lavender memiliki komponen utama berupa linalooldan linalyl asetatyang dapat memberikan efek nyaman, tenang dan meningkatkan relaksasi sehingga dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil dan mengurangi penggunaan obat farmakologi yang ada efek sampingnya.

Berdasarkan penelitian Susilarini *et al* (2018) ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap pengendalian nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin dengan *p value* 0,001. Terjadinya penurunan skala nyeri setelah diberikan aromaterapi lavender karena wangi yang dihasilkan aromaterapi lavender akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin, berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami.

Daftar Pustaka

- Altika, I., & Kasanah, N. (2021). Penggunaan terapi komplementer untuk pengobatan penyakit kronis di negara berkembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 34-42.
- Choi, J. S., Park, S. H., Kim, M. J., Cho, K. H., Moon, J. H., & Seol, G. H. (2022). Gingerols and Shogaols in Ginger Rhizome Suppress the Expression of 5-HT₃ Receptors in the Enteric Nervous System and Gastrointestinal Tract. *Journal of Ethnopharmacology*, 287, 114982.
- Erry, Y., Yulianty, A., & Suryani, D. (2014). Terapi komplementer dan alternatif sebagai upaya peningkatan kualitas pelayanan medis bidan. *Jurnal Bidan Prada*, 4(1), 42-49.
- Hidayah, N. (2021). Efektivitas Rebusan Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru. *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(1), 55-64.
- Laila, R. (2018). Efektivitas Ekstrak Kunyit (*Curcuma longa* Linn.) sebagai Terapi Dismenore pada Remaja Putri di Yayasan Panti Sosial Bina Laras. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 85-92.
- Mitchell, C. A., & McClean, S. (2014). Penggunaan terapi komplementer oleh tenaga kesehatan di Indonesia: Temuan dari survei nasional. *Jurnal Terapi Komplementer*, 6(2), 94-103.
- Pallivalappila, A. R., Stewart, D., Shetty, A., & Pande, B. (2013). Complementary and alternative medicine (CAM) use in pregnancy: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 6(4), 204-211.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2018 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer.
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 246/ Menkes/ Per/ V/ 1990 Pasal 1 Undang-Undang Republik Indonesia No.36 tahun 2009 tentang kesehatan.

- R. Y. Harahap. (2022). Efektivitas Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.) dalam Menurunkan Mual dan Muntah pada Trimester I Kehamilan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 18(2), 1-8.
- Rahmanisa, R. (2016). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Katuk (*Sauropus androgynus* L. Merr.) Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 17-24.
- Rosdianah, A., & Irmawati. (2021). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 64-71.
- Safitri, E. (2018). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VII-VIII. *Jurnal Sains Dan Pendidikan*, 5(2), 88-91.
- Saparinto. (2012). Efektivitas Daun Sirih Merah (*Piper crocatum*) dalam Mengobati Keputihan pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 18-26.
- Saraswati, D. R., Dewi, M. K., & Wardani, I. G. A. (2019). Aktivitas Antibakteri Daun Sirih Merah (*Piper crocatum*) terhadap Bakteri Patogen Nosokomial dengan Metode Dilusi Cakram. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(2), 121-128.
- Simbolon, F. P., Marlina, M., & Maharani, D. (2022). Ekstrak Jahe (*Zingiber officinale* Roscoe) Meningkatkan Jumlah Darah pada Mencit Putih (*Mus musculus* L.). *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(1), 18-23.
- Sutomo, I. (2019). Pengaruh Pemberian Daun Katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(1), 129-135.
- Triananinsi, L. R., Savitri, S. P., & Efendi, F. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Primipara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 100-105.

- World Health Organization. (2014). WHO Traditional Medicine Strategy: 2014-2023. World Health Organization.
- Yanuaringsih, I. R., Ekawati, E., & Saadah, E. (2020). Pengaruh Pemberian Teh Jahe (*Zingiber officinale*) terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(1), 38-46.
- Yovita, R. (2016). Efektivitas Air Rebusan Daun Sirih (*Piper crocatum*) Terhadap Penurunan Gejala Keputihan pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 1(2), 49-57

Profil Penulis



Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd

Penulis adalah seorang istri dari Yogi Kurniawan. Saat ini penulis berprofesi sebagai dosen pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional di Jakarta. Penulis merupakan seseorang lulusan DIV Bidan Pendidik di Universitas Nasional Jakarta yang kemudian melanjutkan pendidikan program pasca sarjana ke Perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya dan berhasil menyelesaikan studi S2 di Prodi Ilmu Biomedik.

Penulis memiliki kepakaran dibidang Ilmu Kesehatan khususnya kebidanan. Dan untuk mewujudkan karir sebagai dosen profesional, penulis pun aktif sebagai peneliti dibidang kepakarannya tersebut. Beberapa penelitian yang telah dilakukan didanai oleh internal perguruan tinggi. Selain peneliti, penulis juga aktif menulis artikel yang dimuat dalam beberapa jurnal Internasional bereputasi dan Nasional terakreditasi. Artikel yang ditulis diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi bangsa dan negara tercinta.

Email Penulis: bungacarolinmbmd@gmail.com

AROMATERAPI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Bd. Noormah Juwita, S.ST., M.Kes., M.Keb
Universitas Muhammadiyah Manado

Definisi

Aromaterapi merupakan bagian dari sekian banyak metode pengobatan alami yang telah dipergunakan sejak berabad-abad. Aromaterapi berasal dari kata “aroma” yang berarti harum dan wangi, dan “terapi” yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Kata aromaterapi berarti terapi dengan memakai minyak esensial yang ekstrak dan unsur kimianya diambil dengan utuh. Aromaterapi adalah bagian dari ilmu herbal. Aromaterapi berarti ‘pengobatan menggunakan wangi-wangian’. Istilah ini merujuk pada penggunaan minyak esensial dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional dan dalam mengembalikan keseimbangan badan (Sholehah, Arlym and Putra, 2020).

Aromaterapi adalah salah satu teknik pengobatan atau perawatan non farmakologi dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon yang berbau harum dan enak. Aromaterapi digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan

kesehatan dan kesejahteraan, sering digabungkan untuk menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik (Nurse and Line, 2022).

Manfaat Aromaterapi

Aromaterapi dipercaya dapat membantu seseorang merasa rileks karena memiliki wangi yang menenangkan. Dalam pelayanan kebidanan, aromaterapi ini dapat digunakan terutama pada ibu hamil, persalinan, nifas dan bayi. Dengan tubuh dan pikiran yang rileks, tentu akan sangat membantu ibu dalam persiapan untuk melahirkan nanti. Selain itu, menggunakan aromaterapi juga bisa memberikan manfaat lainnya, yakni sebagai berikut:

1. Membantu meningkatkan *mood*

Kehamilan umumnya menyebabkan perubahan hormon pada ibu hamil, sehingga suasana hati mudah berubah dan emosional. Aromaterapi yang memiliki wangi yang menenangkan mampu menjaga *mood* ibu sehari-hari (Tri, 2021).

2. Melancarkan sirkulasi darah

Selain meningkatkan *mood*, aromaterapi juga bisa memberikan efek dilatasi pembuluh darah yang pada akhirnya meningkatkan sirkulasi pembuluh darah (Roswita, 2022).

3. Membantu proses persalinan

Aromaterapi mampu membantu ibu hamil dalam memudahkan proses persalinan (Mawaddah and Iko, 2020). Ibu hamil bisa menyiapkan minyak essensial yang mengandung bunga melati, lavender, atau geranium yang dicampurkan dengan semangkuk air panas. Racikan tersebut dipercaya dapat menurunkan tekanan darah, melancarkan pernapasan dan mempertahankan kekuatan rahim saat ibu melahirkan.

4. Membantu masa nifas

Memberikan relaksasi dan rasa nyaman serta meningkatkan fungsi saluran pencernaan ibu peningkatan produksi ASI, peningkatan bonding attachment antara bayi dan ibu, penurunan kadar hormon kortisol, peningkatan kadar hormon endorfin pada ibu menyusui untuk membantu mengurangi rasa kelelahan dan nyeri (Ohorella *et al.*, 2021). Dan pijatan pada ibu post sectio caesarea dapat mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah perdarahan dan mengurangi ketidaknyamanan fisik (Ulfah, 2022).

5. Mengurangi risiko *stretchmark*

Meskipun termasuk wajar, efek *stretchmark* dapat mengganggu penampilan yang membuat ibu hamil merasa tidak nyaman. Untuk mengurangi *stretchmark* bisa menggunakan minyak aromaterapi yang di campur dengan jeruk dan wortel. Racikan ini di oleskan pada perut dan area tubuh lain yang biasa timbul *stretchmark*.

6. Pewangi alami di ruangan

Aromaterapi yang terbuat dari bahan alami, cenderung lebih aman dan sehat. Aromaterapi dalam ruangan yang terhirup oleh hidung dapat membuat ibu hamil merasa tenang, meningkatkan kualitas tidur, menjauhkan diri dari rasa khawatir berlebih, hingga menurunkan tekanan darah.

7. Mengurangi kecemasan

Pemberian aromaterapi mampu mengurangi dan mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III (Tri, 2021).

8. Mengurangi rasa sakit

Aromaterapi dipilih karena bau harum yang dihasilkan oleh bunga lavender akan merangsang talamus untuk mengeluarkan enkafelin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit selain itu aromatherapi tidak memiliki efek samping yang merugikan dan aman, nyaman bila digunakan. Selain itu aromaterapi lavender banyak digunakan karena harganya relatif murah (Yakoeb *et al.*, 2022).

9. Memperbaiki pola tidur bayi

Aromaterapi lavender dapat digunakan untuk membantu bayi tidur, menenangkan kecemasan bayi, dan bahkan meredakan gejala kolik (Defi Yulita, 2021).

Kontraindikasi aromaterapi

Menurut (McSherry and Patterson, 2022), beberapa kontraindikasi penggunaan aromaterapi pada kehamilan dan persalinan, meliputi:

1. Epilepsi
2. Diabetes mellitus yang tergantung insulin/diabetes gestasional yang tidak stabil
3. Asma berat atau kondisi pernapasan lainnya
4. DVT atau ibu yang menjalani terapi antikoagulan
5. Kondisi infeksius, pireksia yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya
6. Kehamilan ganda
7. Wanita dengan syntocinon IV dalam persalinan
8. Alergi kulit
9. Kulit pecah/terbuka

10. Tidak ada pijatan pada luka termasuk luka bakar termasuk luka bakar akibat sinar matahari
11. Hati-hati untuk digunakan pada wanita dengan kesehatan mental yang kompleks (Bipolar)
12. Plasenta previa
13. Hipertensi atau preeklamsia
14. Ibu dalam persalinan prematur
15. Dalam 30-60 menit pertama setelah induksi/percepatan persalinan (Penggunaan prostaglandin)
16. Skizofrenia; Beberapa obat psikotropika; psikosis sebelumnya
17. Ketidakpastian profesional
18. Tidak digunakan untuk neonatus.

Jenis-Jenis Aromaterapi

1. Lavender

Aromaterapi lavender atau *avandula angust ifolia* mempunyai kandungan kimia ester, dan mempunyai efek menenangkan ketegangan syaraf, kelelahan, stress, cemas, dan memperlancar sirkulasi darah. Kelebihan minyak lavender dibandingkan minyak essensial lainnya adalah kandungan racunnya yang relatif sangat rendah, jarang menimbulkan alergi (Dasna, Utami and Wati, 2015). Aromaterapi lavender juga dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri persalinan saat persalinan, sebab aromaterapi mampu memberikan sensasi yang menenangkan diri dan otak, serta stress yang dirasakan (Novita, Setiawati and Fiesta, 2022)

2. Lemon

Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan limeone 66-80, geranil asetat, netrol, terpine 6-14%, α pinene 1-4 % dan mrcyne. Limeone adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri. (Khotimah and Subagio, 2021). Dan aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (meningococcus), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralsir bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stress, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran serta memiliki efek menguntungkan pada emesis gravidarum (Putri and Situmorang, 2020).

3. Minyak sereh

Aromaterapi minyak sereh (*Cymbopogon citratus*) atau Lemon grass. Minyak aromaterapi yang dihasilkan dari tanaman sereh ini berfungsi sebagai antidepresan, yaitu menekan dan menghilangkan depresi atau stress sehingga mampu membantu ibu primipara pada masa nifas untuk lebih merasa rileks baik badan maupun pikiran (Sari and Widyaningrum, 2018).

4. Mawar

Bunga mawar memiliki 14,2% total senyawa kimia geraniol dengan komponen berbeda dari bunga lainnya yang berasal dari kelopak bunganya dan efek wangi yang dihasilkan juga lebih menyegarkan. Selain itu kelopak bunga mawar juga mengandung 3,71% senyawa kimia linalool yang bersifat sedatif (Kholifah *et al.*, 2019). Serta aromaterapi bunga mawar memiliki kandungan yang dapat memperkuat saluran

pencernaan, serta dapat membantu membersihkan limbah beracun yang berada di saluran kemih, dapat mengontrol keseimbangan produksi hormon, serta memperlancar sirkulasi darah hingga menghambat resiko penyakit jantung, sakit kepala, dan gangguan tekanan darah (Mariza, 2016). Aromaterapi bunga mawar juga bermanfaat pada durasi tidur bayi usia 3-12 bulan lebih lelap dan tidak rewel (Meihartati, Abiyoga and Dewi, 2019)

5. Peppermint

Peppermint mengandung minyak atsiri menthol yang memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual dan muntah. Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis yaitu melalui sistem sirkulasi dan sistem penciuman. Aromaterapi peppermint bermanfaat untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil (Rahayuningsih, 2020).

6. Jahe

Kandungan di dalam jahe terdapat zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkumen, zingiol, flandrena, vitamin A. Aromaterapi jahe memiliki efektifitas terhadap meningkatkan kenyamanan pada pasien yang menjalani kemoterapi dalam mengatasi efek dari kemoterapi yaitu mual dan muntah (Nuriya, Noor Alivian and Taufik, 2021).

7. Kayu manis

Aromaterapi kayu manis mengandung komponen utama yaitu cinnamaldehyde (55-57%), safrolecoumarin sebanyak 0,6% dan eugenol (5-18%) yang berperan memberikan aroma manis. Cinnamaldehyde memiliki aktivitas sebagai

antispasmodik yang dapat meredakan kram perut (*Dismenore*) serta eugenol yang dapat mencegah sintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan (Maharianingsih *et al.*, 2021).

8. Chamomile

Mengandung terpenoid, flavonoid, dan apigenin yang berperan sebagai antioksidan, anti-inflamasi, antispasmodik, dan karminatif (Mihyaoui *et al.*, 2022). Aromaterapi chamomile dapat memberikan efek relaksasi yang bertindak sebagai obat penenang alami yang efektif serta membantu menenangkan masalah perut, kram menstruasi, sindrom iritasi usus, dan gangguan pencernaan (Sari, Margiyanti and Handayani, 2022).

9. Clary sage

Clary Sage memiliki kandungan asam lemak dan sifat bioaktif seperti: asam jenuh ganda, asam linoleat dan oleat 53,69%, kandungan fenolik, aktifitas antioksidan dan antiradikal tinggi 7,71-13,21 mg (Ulfah, 2022). Aromaterapi clary sage dapat mengurangi kecemasan pada persalinan (Ghiasi, Bagheri and Haseli, 2019).

10. Melati

Melati memiliki kandungan kimia yang berpotensi farmakologi seperti alkaloid, glycosid, saponin, terpenoid dan flavonoid (Jayalandri *et al.*, 2016). Aromaterapi melati dapat membangkitkan semangat, merangsang produksi ASI dan memiliki efek pengatur pada siklus menstruasi, dan dapat untuk mengatasi berbagai gangguan tenggorokan (Asmawariza and Nurwahida, 2021).

11. Bergamot

Bergamot essential oil yang diperoleh dengan cara memarut dan cold pressing kulit buah. Senyawa kimia yang terkandung dalam BEO terdiri dari monoterpen limonene (25-53%) yang berfungsi sebagai anti-depresan, linalool (2-20%) dan linalyl asetat (15-40%) (Lestari, 2020). Yang berfungsi sebagai analgesik dan anti inflamasi serta meredakan kecemasan stress dan depresi (Mei-Ling, Yueh-Er and Hui-Fang, 2022).

Cara Penggunaan Aromaterapi

1. Topikal (Kulit)

Aromaterapi yang diberikan secara topikal dapat dilakukan dengan cara *massage* atau pemijatan ke bagian tubuh (Kepala, leher, punggung, perut atau kaki).

2. Melalui inhalasi

Pemberian aromaterapi dapat dilakukan dengan berbagai cara baik dengan secara langsung dengan menghirup melalui botol semprot (*spray*), menghirup melalui tisu, menghirup melalui telapak tangan atau secara tidak langsung menggunakan alat diffuser.

3. Mandi

Minyak esensial baru bisa digunakan setelah dilarutkan dengan minyak dasar seperti minyak zaitun, *virgin coconut oil*, dan minyak tertentu lainnya. Sehingga dapat di digunakan untuk mandi atau berendam.

4. Ingesti

Penggunaan minyak esensial dengan cara *ingesti* atau diminum dapat dilakukan, namun haruslah diketahui betul sifat dan cara pemakaian dan dosisnya.

5. Kompres

Kompres dibuat dengan menambahkan dua hingga tiga tetes minyak esensial ke dalam semangkuk air. Suhu air tergantung pada kondisi yang sedang dirawat. Sebuah kain diletakkan di atas air untuk mengumpulkan minyak atsiri, diperas, dan kemudian dioleskan ke area yang dirawat.

6. Pencucian

Minyak esensial dapat dicampur dengan air steril. Bilasan air dituangkan ke area yang terkena. Ini bisa efektif dalam meredakan peradangan dan ketidaknyamanan setelah robekan atau jahitan setelah lahir (United Lincolnshire Hospitals NHS Trust, 2019).

Aplikasi Aromaterapi dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer

1. Perubahan hormonal yang terjadi pada saat kehamilan dapat menyebabkan berbagai kendala fisik. Ibu hamil sering kram, mengalami ruam kulit, nyeri panggul, dan sebagainya. Sebagai salah satu cara mengusir keluhan tersebut adalah dengan aromaterapi.
2. Aromaterapi yang aman dapat membantu ibu hamil merasa lebih nyaman. Aromaterapi ini menggunakan minyak esensial yang ekstrak dan unsur kimianya diambil dengan utuh. Beberapa minyak esensial diyakini dapat membantu menstabilkan hormon yang bergejolak selama kehamilan, menenangkan, meningkatkan semangat bahkan mengurangi stress yang bisa berefek buruk bagi kehamilan.

3. Namun, penggunaan aromaterapi dianjurkan setelah ibu hamil melewati trimester pertama. Masa ini dinilai aman karena beberapa minyak essensial yang digunakan dapat menimbulkan efek emmenagogue (merangsang kontraksi). Oleh karena itu, pada trimester kedua dan ketiga aromaterapi aman digunakan. Pada trimester ke tiga (dengan catatan ibu hamil tidak memiliki masalah kontraksi dini), dan pastikan aromaterapi yang digunakan 100 persen murni.
4. Aromaterapi yang bersifat emmmagouic dapat membantu kelancaran proses persalinan, merangsang kontraksi, mengurangi rasa sakit, serta memperlancar ASI.
5. Menjelang persalinan, ibu hamil dapat menggunakan aromaterapi yang menciptakan suasana dari bebas khawatir, yaitu kombinasi minyak essensial bergamout, lavender ataupun kombinasi grapefruit, lavender dan rose.

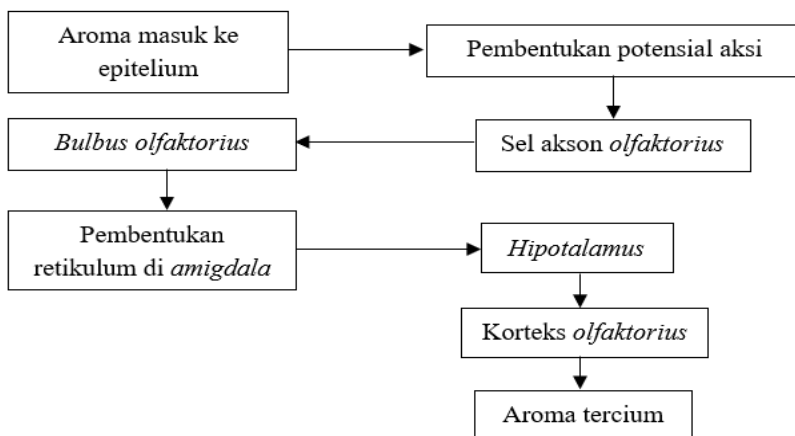
Mekanisme Fisiologi Aromaterapi

Mekanisme kerja aromaterapi adalah melalui sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Organ penciuman merupakan satu-satunya indera perasa dengan berbagai reseptor saraf yang berhubungan langsung dengan dunia luar dan merupakan saluran langsung ke otak. Hanya sejumlah molekul sudah dapat memicu impuls elektrik pada ujung saraf. Jalur yang paling umum terhadap molekul aromaterapi adalah inhalasi, seperti dengan diffuser. Aktivasi stimulasi penciuman menghasilkan perubahan langsung dalam parameter tekanan darah, denyut nadi, ketegangan otot, pelebaran pupil, suhu tubuh, dan aliran darah. Ketika minyak esensial dalam aromaterapi dihirup, molekul mengaktifkan sistem

penciuman, pernapasan, gastrointestinal, dan/atau integumen berdasarkan jalur aktivasi. Molekul-molekul ini mampu melepaskan neurotransmitter, seperti endorfin, untuk memicu rasa sejahtera dan efek analgesik.

Rute *olfaktorius* dianggap lebih efektif karena komponen yang terkandung dalam minyak yang disalurkan langsung ke sistem limbik melalui *bulbus olfaktorius*. Jaringan *olfaktorius* berada di bagian saraf belakang dari rongga hidung. Jaringan tersebut berwarna kekuning-kuningan dan lebih tipis dari jaringan-jaringan sekitarnya. Zat kimia (bau) terlebih dahulu masuk ke silia kemudian melalui *mucus*/lendir yang berisi protein khusus yang mampu mengikat bau.

Mekanisme penerimaan aroma adalah sebagai berikut:



Gambar 7.1 Fisiologi Penerimaan Aroma

Setelah aroma masuk ke epitelium, aroma disalurkan dari sel akson *olfaktorius* menuju *bulbus olfaktorius* sehingga membentuk retikulum di dalam *amigdala*. Kemudian disalurkan langsung ke *hipotalamus*, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian otak dan bagian tubuh, termasuk korteks *olfaktorius* sehingga membuat bau tercium. Perlu diketahui bahwa molekul

aroma dapat juga masuk melalui tenggorokan sehingga menuju ke dalam aliran darah. Studi telah membuktikan bahwa jejas minyak esensial telah terdeteksi di dalam darah, urin, keringat, dan jaringan tubuh setelah terapi. Hal ini juga mempengaruhi aspek kesejahteraan emosi.

Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke sistem limbik dimana nantinya akan diproses sehingga bau minyak esensial dapat tercium. Sistem limbik merupakan satu sel struktur otak, termasuk *hipocampus*, *amigdala*, *nukleus thalamic anterior*, septum, korteks limbik, dan forniks. Sistem limbik terletak di bagian tengah otak, membungkus batang otak sehingga dibedakan dari pemetaan bagian otak secara eksternal. Sistem limbik lebih bertanggung jawab pada berbagai fungsi psikolog otak, termasuk emosi, perilaku, dan memori jangka panjang.

Pada saat kita menghirup suatu aroma, komponen kimianya akan masuk ke *bulbus olfactorius*, kemudian ke sistem limbik pada otak. Limbik adalah struktur bagian dalam otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah *cortex cerebra*l. Sistem limbik merupakan bagian otak yang dalam dan utama dalam mengendalikan emosi. Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan dan sistem penciuman. *Amigdala* sebagai bagian dari sistem limbik bertanggungjawab atas respon emosi terhadap aroma. *Hipocampus* bertanggungjawab sebagai tempat dimana bahan kimia pada aromaterapi merangsang gudang-gudang penyimpanan memori otak terhadap pengenalan bau. Penerapan aromaterapi secara inhalasi akan memperoleh dua efek penyembuhan sekaligus, yaitu penyembuhan secara psikis melalui sistem limbik dan penyembuhan keluhan fisik melalui endokrin dan sistem saraf.

Alur reaksi aromaterapi secara inhalasi hingga ekskresi adalah sebagai berikut:



Gambar 7.2 Alur Reaksi Aromaterapi Dalam Tubuh

Jika seseorang menghirup uap, molekul-molekul uap akan dibawa oleh arus udara ke silia-silia yang terdapat sel reseptor. Ketika molekul-molekul tersebut menempel di silia, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui saluran *olfactorius* ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respon emosional. *Hipotalamus* berperan sebagai *relay* dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian lain pada otak dan bagian tubuh. Kemudian, pesan yang diterima tersebut diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan euphoria, rileks atau sedatif. Sistem limbik ini terutama digunakan dalam ekspresi emosi.

Daftar Pustaka

- Asmawariza, L. H. and Nurwahida, N. (2021) 'Pengaruh Kombinasi Masase Punggung dan Masase Effleurage Menggunakan Aromaterapi Melati Terhadap Intensitas Nyeri Disminorea Pada Santriwati di Pondok Pesantren Qamarul Huda Bagu', *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), pp. 55–63. doi: 10.56742/nchat.v1i2.14.
- Dasna, Utami, G. T. and Wati, A. (2015) 'Efektifitas Terapi Aroma Bunga Lavender (*Lavandula Angustifolia*) terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Klien Infark Miokard', *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(1), pp. 612–619.
- Defi Yulita, T. M. I. (2021) 'Lavender on the Quality of Baby Sleep At PMB in Padang, West Sumatra', *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(2), pp. 286–292. Available at: <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/medika/article/view/1003/pdf>.
- Ghiasi, A., Bagheri, L. and Haseli, A. (2019) 'A Systematic Review on the Anxiolytic Effect of Aromatherapy during the First Stage of Labor', *Journal of Caring Sciences*, 8(1), pp. 51–60. doi: 10.15171/jcs.2019.008.
- Jayalandri, N. L. G. L. *et al.* (2016) 'Uji efektivitas ekstrak melati (*Jasminum sambac*) pada penyembuhan luka insisi kelinci (*Oryctolagus cuniculus*)', *Jurnal e-Biomedik*, 4(1). doi: 10.35790/ebm.4.1.2016.12487.
- Kholifah, N. *et al.* (2019) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di Rsud Waled Kabupaten Cirebon the Effect of Aromatherapy Rose Toward Decrease of Anxiety in Patients Pre-Operative Major Surgery in Waled Public Hospit', *Jurnal.Stikesmahardika.Ac.Id*, 59, pp. 19–26. Available at: <http://jurnal.stikesmahardika.ac.id/index.php/JKM/article/view/76>.
- Khotimah, H. and Subagio, S. U. (2021) 'Aplikasi Fitofarmaka Akupresur Menggunakan Aromaterapi Essential Oil Lemon untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja', *Faletehan Health Journal*, 8(03), pp. 187–193. doi: 10.33746/fhj.v8i03.304.

- Lestari, I. (2020) 'Bergamot Essential Oil (Citrus Bergamia) Sebagai Terapi Alternatif Lanjutan Untuk Komplikasi Kosehetan Yang Disebabkan Oleh Internet Gaming Disorder (IGD)', *BIMFI*, 7(1), pp. 11–16. doi: 10.1016/j.pnpbp.2018.04.009.
- Maharianingsih *et al.* (2021) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(1), pp. 55–61. doi: 10.36733/medicamento.v7i1.1262.
- Mariza, A. (2016) 'Pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lanjut usia di UPTD panti sosial lanjut usia tresna werdha natar Lampung Selatan', *Jurnal Kesehatan*, 3(1), pp. 30–35.
- Mawaddah, S. and Iko, J. (2020) 'The Rose Essential To Reduce Labor Pain In Active Phase Labor', *Jurnal Kebidanan*, 10(2), pp. 80–84. doi: 10.31983/jkb.v10i2.5604.
- McSherry, M. and Patterson, C. (2022) *Aromatherapy Guideline for Midwives, University Hospital Wishaw Women's Services Directorate*. Available at: <http://nhslguidelines.scot.nhs.uk>.
- Mei-Ling, Yueh-Er and Hui-Fang (2022) 'The Effect of Bergamot Essential Oil Aromatherapy on Improving DepressiveMood and Sleep Quality in PostpartumWomen: A Randomized Controlled Trial', *Clinical Nutrition ESPEN*, 50(2), pp. 15–23. doi: 10.1016/j.clnesp.2022.06.005.
- Meihartati, T., Abiyoga, A. and Dewi, R. S. (2019) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar (Rosa Centifolia) Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan (The Effect Of Rose Flower Therapy (Rosa Centifolia) On The Sleep Duration Of Infants Aged 3-12 Months)', *Jurnal Darul Azhar*, 7(1), pp. 69–76.
- Mihyaoui, A. El *et al.* (2022) 'Chamomile (Matricaria chamomilla L.): A Review of Ethnomedicinal Use, Phytochemistry and Pharmacological Uses', *Life*, 12(4), pp. 1–41. doi: 10.3390/life12040479.

- Novita, N., Setiawati, D. and Fiesta, O. (2022) 'Penurunan Nyeri Persalinan Kala I dengan Aromaterapi Lavender', *Journal of Complementary in Health*, 1(2), pp. 40–46. doi: 10.36086/jch.v1i2.1118.
- Nuriya, Noor Alivian, G. and Taufik, A. (2021) 'Aromaterapi Sebagai Terapi Komplementer untuk Mengatasi Nyeri, Depresi, Mual dan Muntah pada Pasien Kanker: A Literature Review', *Journal of Bionursing*, 3(1), pp. 1–11. doi: 10.20884/1.bion.2021.3.1.86.
- Nurse, C. and Line, A. (2022) *What is aromatherapy?*, craighospital.org.
- Ohorella, F. *et al.* (2021) 'Efektifitas Aromatherapy Uap Lavender Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), pp. 155–160. doi: 10.33024/jkm.v7i2.3628.
- Putri, Y. and Situmorang, R. B. (2020) 'Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, SST, SKM, Mm Kota Bengkulu', *Journal Of Midwifery*, 8(1), pp. 44–50. doi: 10.37676/jm.v8i1.1044.
- Rahayuningsih, T. (2020) 'Efektifitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Dengan Masalah Mual Dan Muntah Pada Pasien Kemoterapi', *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science*, 7(2), pp. 169–176.
- Roswita, R. (2022) 'Pengaruh Aromaterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi: Literature Review', *Jurnal Skala Kesehatan*, 13(2), pp. 122–130. doi: 10.31964/jsk.v13i2.368.
- Sari, D. P., Margiyanti, N. J. and Handayani, T. Y. (2022) 'Penggunaan Aromaterapi Chamomile (*Chamomilla Recucita* L) dalam Mengurangi Frekuensi Emesis Gravidarum', *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), p. 149. doi: 10.33757/jik.v6i1.508.

- Sari, D. S. and Widyaningrum, N. R. (2018) 'Pengaruh Aromaterapi Minyak Sereh (*Cymbopogon citratus*) Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara Di RSUD Kabupaten Sukoharjo The Effect Of', *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science*, 5(1), pp. 7–11. Available at: <http://ejournal.poltekkesbhaktimulia.ac.id/index.php/ijms/article/view/125>.
- Sholehah, K. S. S., Arlym, L. T. and 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*, 12(1), pp. 41–54.
- Tri, R. (2021) 'Efektivitas Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(4), pp. 1–13.
- Ulfah, B. (2022) 'Pengaruh *Massage* Oksitocin Clary Sage Oil Dan Virgin Coconut Oil terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Sectio Caesarea.', *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu* Available at: <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/930%0Ahttps://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/download/930/897>.
- United Lincolnshire Hospitals NHS Trust (2019) *Aromatherapy in Maternity Services*.
- Yakoeb, A. R. *et al.* (2022) 'Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) untuk Mengurangi Nyeri Persalinan: Tinjauan Literatur Sistematis', *Journal of Health (JoH)*, 9(1), pp. 17–23. doi: 10.30590/joh.v9n1.281.

Profil Penulis



Bd.Noormah Juwita, S.ST., M.Kes., M.Keb

Penulis dilahirkan di Kota Ujung Pandang Provinsi Sulawesi Selatan pada Tanggal 30 Desember 1986. Merupakan anak pertama dari pasangan Mahmud Karim (Alm) dan Ibu Hj. Noor Lailah, SE., ME. Penulis menyelesaikan Pendidikan DIII Kebidanan di Akademi Kebidanan Sandi Karsa Makassar tahun 2005-2008. Melanjutkan DIV Bidan Pendidik di STIKES Megarezky Makassar tahun 2010-2011. Melanjutkan Program Pasca Sarjana Kesehatan Masyarakat Peminatan Kesehatan Reproduksi di Universitas Indonesia Timur Makassar tahun 2014-2016. Melanjutkan Program Magister Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2020-2022. Kemudian menyelesaikan Pendidikan Program Profesi Bidan di Universitas Muhammadiyah Manado tahun 2021-2022. Penulis juga pernah bekerja sebagai bidan pelaksana di Klinik Bersalin Zafira Kota Bau-bau tahun 2009-2010. Karir sebagai dosen dimulai pada September 2012 di STIKes Muhammadiyah Manado yang kini beralih menjadi Universitas Muhammadiyah Manado. Saat ini penulis menjabat sebagai sekretaris prodi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Manado periode 2022-2026. Penulis juga aktif dalam organisasi keprofesian yaitu Ikatan Bidan Indonesia (IBI) dan Majelis Kesehatan Pimpinan Wilayah 'Aisyiyah Sulawesi Utara Divisi Pelayanan Masyarakat. Mata kuliah yang pernah diampuh penulis diantaranya anatomi, Asuhan Kebidanan Kehamilan, Asuhan Kebidanan Persalinan, Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi Dan Balita, Kebidanan Komunitas, Asuhan Kebidanan Pada Perempuan Dan Anak Dengan Kondisi Rentan, Kesehatan Reproduksi dan Perencanaan Keluarga, Keterampilan Dasar Praktik Klinik dan Keterampilan Klinik Praktik Kebidanan. Selain itu penulis juga aktif dalam kegiatan lain seperti menulis jurnal dan book chapter dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi bangsa dan negara yang sangat tercinta ini.

Email Penulis: noormahjuwita@gmail.com

REFLEXOLOGI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Sri Hastini Jaelani, S.Tr., Keb., M.Keb
Institut Citra Internasional

Definisi

Reflexologi (pijat refleksi) merupakan terapi lembut yang melibatkan pemberian tekanan pada bagian kaki tertentu untuk menimbulkan dampak pada bagian tubuh. Pada teori refleksi didasarkan prinsip bahwa energi yang mengalir melalui tubuh dari kaki ke kepala. Pijat refleksi salah satu metode yang digunakan untuk pereda nyeri secara non farmakologi dan bebas dari obat-obatan yang memberikan perasaan nyaman dan aman pijat refleksi melalui pijatan dan tekanan pada kulit biasanya teknik refleksi kaki akan menghalangi transmisi sinyal nyeri oleh saraf ke otak dan persepsi nyeri (Hanan *et al.*, 2015).

Pijat refleksi adalah suatu metode pada pijat di sejumlah titik pada tangan dan kaki yang bertujuan untuk kesehatan pada seluruh tubuh dengan cara merangsang pada area tubuh tertentu pada anggota badan untuk tujuan melihat respon yang memberikan manfaat bagian tubuh. Pada pijat refleksi ini ditemukan oleh DR. Willian Fitzgerald yang sudah banyak di praktikan oleh beberapa praktisi salah satunya bidan dengan pijat refleksi dengan mengangambarkan pembagian tubuh pada sepuluh

wilayah secara vertical dari ujung rambut sampai ujung kaki semua jadi satu daerah yang saling berhubungan satu sama lain (Hanjani *et al.*, 2015). Pijat refleksi pada kaki salah satu terapi yang menggunakan jari dan batang refleksi untuk merangsang 62 pada zona refleksi tubuh manusia yang sesuai dengan setiap bagian tubuh yang di distribusikan pada kaki, meredakan ketegangan kulit dan otot, merangsang sirkulasi dan menyeimbangkan setiap bagian tubuh dengan menggunakan jari tangan pada daerah refleksi tertentu pada tubuh. Beberapa penelitian menjelaskan dalam tahapan refleksi dibagi menjadi tiga tahapan diantaranya tahapan persiapan, tahapan relaksasi, dan tahap refleksi kau dan yang terakhir dilakukan selama 3 kali sehari selama 30 menit secara keseluruhan, 15 menit pada kaki sekali sehari selama 3 hari (Mi Son Choi, 2015).

Manfaat

Studi menunjukkan bahwa pijat refleksi dapat memiliki efek positif pada manajemen nyeri punggung bawah. Refleksi secara signifikan dapat mengurangi kelelahan pada wanita hamil. Dan dapat mengurangi kecemasan, intensitas nyeri persalinan, dan durasi persalinan yang lebih pendek, sekaligus meningkatkan kemungkinan persalinan pervaginam dan skor Apgar. Oleh karena itu, mengingat tingginya jumlah operasi caesar di dunia, terutama karena ketakutan akan persalinan pervaginam, menerapkan akupresur sebagai metode sederhana, murah dan non-invasif untuk mengurangi tingkat nyeri selama operasi caesar di seluruh dunia (Hanjani *et al.*, 2015). Dalam pelayanan kebidanan komplementer, pijat refleksi dapat digunakan khususnya dimuali dari kehamilan, proses persalinan, masa nifas dan bayi baru lahir. Dengan memberikan rasa nyaman dan aman pasti akan membantu ibu untuk mengurangi keluhan yang dirasakan. selain itu pijat refleski dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Membantu mengurangi rasa cemas

Rasa cemas yang berlebihan dapat menyebabkan pemberontakan pada respons ini akan menyebabkan rangsangan nyeri pada rahim dan leher rahim dan membuat rasa sakit semakin tinggi, sakit dan kecemasan ini dapat ditangani dengan setelah melakukan melakukan pijat refleksi dapat mengurangi rasa kecemasan dan membuat rasa semakin rileks dan tidak memikirkan sinyal rasa sakit kepada otak, akibatnya akan membuat rasa sakit berkurang, dan dapat mengurangi rasa kecemasan pada ibu hamil dapat digunakan secara efektif dengan pijat relaksasi untuk mengelola rasa sakit saat proses persalinan sebagai pengalaman positif (Yllar Erkek & Aktas, 2018).

2. Membantu mengurangi ketidaknyamanan

Setelah melakukan pijat refleksi dan mengoles minyak pada telapak kaki dengan minyak dengan teknik lembut pada telapak kaki (dengan teknik relaksasi pada kaki dan melakukan beberapa teknik). Pijat refleksi kemudian diberikan tekanan terus menerus secara bergantian selama 40 menit setiap 20 menit masing-masing sisi menunjukkan bahwa rasa tidak nyaman dengan rasa sakit itu berlebihan mengalami penurunan setelah menggunakan pijat refleksi pada wanita hamil primigravida (Hanjani *et al.*, 2015)

3. Membantu proses persalinan

Saat mempraktikkan pijat refleksi pada ibu bersalin Mengurangi rasa sakit dan dapat mempersingkat waktu proses persalinan dimulai dari kala I, kala II, kala III oleh karena itu penggunaan pijat refleksi dalam asuhan persalinan menunjukkan hal yang positif dari ibu yang bersalin hal ini teknik sederhana dan praktis tidak memerlukan alat hanya memberikan dukungan yang terlatih dengan baik untuk menghilangkan rasa sakit selama persalinan (Hanjani *et al.*, 2012).

4. Membantu saat Masa Nifas

Pijat refleksi pada ibu nifas memiliki dampak relaksasi untuk membantu ibu melewati masa nifas dengan nyaman dan semangat yang akan memberikan dampak peningkatan produksi asi setelah melahirkan. Ibu nifas akan mengalami perubahan hormon dan perubahan emosi dan fisik. Gejala yang akan dialami rasa lelah, stress, depresi, perasaan tidak nyaman dengan melakukan pijat refleksi pada ibu nifas dapat membantu melewati masa nifas dan dapat memberikan ASI secara eksklusif (Çankaya & Ratwisch, 2020).

Pijat refleksi dianggap sangat bermanfaat karena dapat hemat biaya karena mudah untuk diterapkan memungkinkan melakukan laktasi dini, mempertahankan laktasi yang berkelanjutan dan mengurangi penggunaan farmakologis yang tidak perlu. Pijat regleksi dapat berperan dalam mengembangkan kesehatan ibu dan bayi baru lahir dengan memberikan kontribusi positif bagi ibu paska melahirkan (Çankaya & Ratwisch, 2020).

5. Membantu melancarkan Produksi ASI

Pijat refleksi ini juga dapat meningkatkan produksi ASI dan mempertahankan keberhasilan menyusui. Pijat ini lebih efektif dalam memulai dan mempertahankan laktasi dengan meningkatkan jumlah ASI. Hal ini dianggap sebagai salah satu metode yang sederhana dan efektif tanpa efek samping untuk membantu meningkatkan menyusui pada ibu setelah persalinan (Çankaya & Ratwisch, 2020). Pijat refleksi dapat meningkatkan rasa nyaman dan rileks, sehingga dapat membantu meningkatkan ASI selama menyusui pada ibu nifas.

6. Membantu meningkatkan TTV dan DJJ pada bayi baru lahir

Pijat refleksi diketahui dapat meningkatkan tanda-tanda vital dan detak jantung janin dan meningkatkan APGOR pada bayi baru lahir pada saat melakukan pijat refleksi pada kaki, dan pada punggung bagian bawah pada ibu dan janin karena heterogenitas dalam sistem saraf parasimpatis mengurangi arteri uterina dan memfasilitasi aliran darah ke plasenta yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung janin didalam rahim dan meningkatkan kesehatan bayi (K. Baljon et al., 2022).

7. Membantu meredakan nyeri saat penusukan pada Bayi

Pijat refleksi pada kaki sebelum melakukan prosedur pengambilan darah pada bagian tumit pada bayi merupakan metode non-farmakologis yang efektif untuk meredakan nyeri invasif. Oleh karena itu pijat refleksi dapat digunakan untuk meredakan nyeri pada bayi dan menenangkannya selama prosedur yang menyakitkan seperti tusukan tumit (Yilmaz & Yilmaz Kurt, 2021).

8. Membantu meningkatkan Bilirubin pada bayi

Pijat refleksi pada bagian kaki selama 15 menit dalam posisi santai. dipantau menggunakan monitor tanda-tanda vital, dan kadar bilirubin darah diukur secara fotometrik (sampel darah intravena dari pergelangan tangan), Akhirnya menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi dan pijat dapat secara efektif meningkatkan status indikator fisiologis dan kadar bilirubin darah pada bayi dengan dilakukan pijat refleksi selama 15 menit (Jazayeri et al., 2021).

Kontraindikasi

Pijat refleksi harus dilakukan oleh orang yang sudah mengikuti pelatihan dan terapi yang berkualifikasi dan mendapatkan sertifikat sudah mengikuti pelatihan. Hal ini perawatan yang aman dan nyaman selama kehamilan, tetapi seperti banyak prosedur yang dilakukan dengan hati-hati disarankan selama trimester pertama pada kasus keguguran dini (Mostafa Ahmed Gamel *et al.*, 2022) . Berikut kontra indikasi saat melakukan pijat refleksi sebagai berikut:

1. Adanya penyakit pada kaki
2. Menggunakan pereda nyeri, analgesik dan anestesi pada saat awal persalinan
3. Adanya riwayat medis seperti (kondisi disbetes, tekanan darah tinggi, penyakit ginjal, penyakit jantung)
4. Ada koplikasi patologi selama kehamilan diantaranya pendarahan antenatal dan hipertensi gestasional , diabetes gestasional, polihidramnion dan ologohidramnion).
5. Plasenta brevia (pada derajat 3 dan 4)
6. Preeklamsia dan eklamsia.

Jenis-Jenis Pijat Refleksi

Beberapa budaya di indoensia sudah menggunakan terapi pijat untuk menghilangkan rasa ketidaknyaman selama kehamilan, nyeri saat persalinan selama ratusan tahun yang lalu. Terapi pijat refleksi adalah salah satu seni ilmu yang menerapkan teknik manual sitematis pada jaringan lunak, pada otot , ligamen. Beberapa jenis pijat refleksi dimulai dari pijat refleksi pada kaki, pijat refleksi pada lengan dan pada tangan.

1. Pijat dapat melepaskan endorfin dan mengurangi iskemia dengan meningkatkan suplai darah lokal. Semua ini merangsang sistem saraf simpatik dan mengendorkan otot.
2. Melakukan reflesi Pijat kepala, tangan, punggung, dan kaki yang sangat efektif kurangi stres dan tingkatkan kenyamanan.
3. Pijat tangan dan kaki bisa sangat lembut dalam persalinan lanjut saat anestesi membatasi toleransi wanita untuk menyentuh bagian tubuh lainnya. Banyak Pereda nyeri non obat melahirkan meliputi pijat, akupresur, terapi sentuhan, hidroterapi, stimulasi saraf transdermal, aromaterapi dan Akupresur. Beberapa orang berpikir teknik ini sangat efektif untuk menghilangkan rasa sakit sementara, metode farmakologi untuk menghilangkan rasa sakit, termasuk mendapatkan obat-obatan seperti petidin dan lain-lain anestesi lokal, misalnya blok pudenda, blok tulang pereda nyeri dan anestesi epidural. Menurut Reflexology Association of Canada mendefinisikan akupresur sebagai seni penyembuhan alam didasarkan pada prinsip bahwa ada refleksi di kaki, tangan dan telinga dan area referensi mereka di area tersebut area yang relevan, sesuai dengan setiap bagian, rute kabel, dan organ. Dengan memberikan tekanan refleksi ini tanpa menggunakan alat, krim atau lotion, kaki adalah area aplikasi utama, pijat refleksi menghilangkan stres, meningkatkan sirkulasi dan Membantu meningkatkan fungsi alami area tubuh ini siapa yang terikat (Hanan *et al.*, 2015).

Teknik Pijak Refleksi

Refleksi kaki adalah terapi yang menggunakan jari dan tongkat pijat refleksi untuk merangsang 62 zona rileks tubuh manusia, sesuai dengan bagian tubuh yang didistribusikan pada kaki, meredakan ketegangan pada kulit dan otot, merangsang sirkulasi dan menyeimbangkan setiap bagian. Tubuh dengan menggunakan jari tangandilakukan selama 30 menit secara keseluruhan. 15 menit pada kaki, sekali sehari selama 3 hari. Ada 3 tahapan dalam melakukan pijat refleksi sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Posisikan ibu hamil untuk berbaring ditempat tidur untuk posisi yang nyaman dan aman, kemudian usap kaki dengan handuk hangat dan oleskan krim pada kaki untuk mencegah terjadinya luka bakar, memar akibat gesekan.

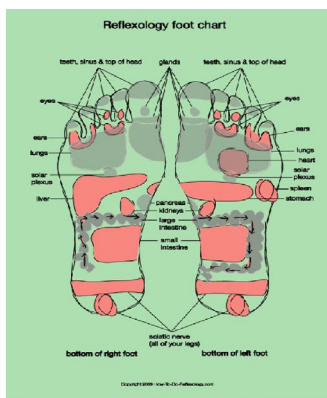
2. Tahap relaksasi

Setelah mengoleskan krim pijat kaki, sambil mempertahankan tekanan ringan pada kedua tangan, dengan lembut dan perlahan, jari kaki, seluruh kaki, pergelangan kaki, tulang kering hingga 5 cm di atas lutut, dari kaki kiri ke kaki lurus, masing-masing kaki 5 menit untuk total 10 menit dilakukan sebagai berikut: tekan dan masukan jari kaki dan tepuk, gosok punggung kaki, remas dan sapu simpul inguinal, buat lingkaran di sekitar tulang persik, usap dengan kedua tangan dari kaki hingga 5 cm diatas lutut, dorong tendon achilles. Lalu pijat refleksi kaki dengan menggunakan tongkat pijat refelksi berikan tekanan sedang pada masing-masing kaki selama 10 menit dengan total 20 menit sebagai berikut: dengan merangsang zona refleksi basal (ginjal, ureter, kandung kemih, uretra) dan zona refleksi adrenal 3 kali dikeluarkan ketegangan dilepaskan. Merangsang

bagian otak yang sesuai, serebulum, kalenjer hipofisi dan pineal, kalenjar tiroid dan titik refleksi paratiroid pada jari kaki dengan batang refleksi tiga kali, setiap kali 4 detik untuk meningkatkan metabolisme melalui kontrol hormonal. Jantung (kaki kiri), hati (kaki kanan) yang merupakan titik yang sesuai dari sistem peredaran darah di telapak kaki kanan, merangsang kantong empedu untuk meningkatkan sirkulasi darah dan meelmaskan saraf untuk meningkatkan ketenangan pikiran. Merangsang amandel, rahang atas, rahang bawah, leher, trakes, diafragma, kelenjar getah bening dan selangkangan yang merupakan titik refleksi di bagian belakang kaki untuk meningkatkan penghantaran oksigen dengan mengatur pernafasan, membantu memulihkan perut bagian bawah dengan merangsang ovarium dan organ intim uterus yang merupakan titik refleksi di pergelangan kaki, terakhir zona refleksi basal dan zona refleksi adrenal di rangsang tiga kali.

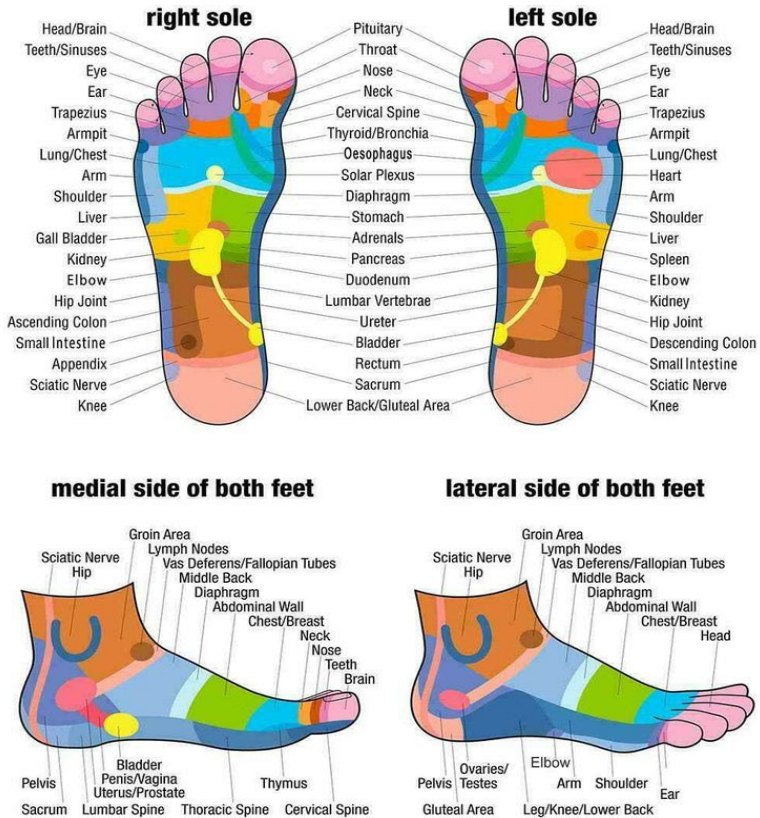
3. Langkah terakhir

Setelah dipijat kemudian handuk hangat dililitkan di area yang sudah dilakukan pijatan untuk melancarkan sirkulasi darah dan emmbuang limbah setelah bebrbaring dan istirahat (Mi Son Choi, 2015).



Gambar 8.1 Teknik Refleksi (Yllar Erkek & Aktas, 2018)

Foot Reflexology Chart



Gambar 8.2 Bagian Refleksi Kaki (Mostafa Ahmed Gamel *et al.*, 2022)

Aplikasi Pijat Refleksi dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer

Pijat refleksi selama kehamilan, persalinan dan nifas merupakan terapi non farmakologi untuk mengurangi ketidaknyamanan, nyeri punggung, leher kaku, kram pada kaki, sakit kepala, mengurangi intensitas nyeri, odema, stress, cemas saat persalinan disebabkan oleh perubahan hormonal, dari beberapa penelitian menjelaskan dengan melakukan pijat refleksi dapat

mengurangi kelelahan pada ibu hamil, menurunkan nyeri, lama persalinan, apgar skore dan menurunkan komplikasi yang terjadi dengan melakukan pengobatan non farmakologi dapat menghilangkan semua keluhan ibu yang dirasakan dengan melakukan pijat refleksi (Hanan *et al.*, 2015). Ibu mengungkapkan bahwa metode ini membantu menyeimbangkan hormon bagi ibu setelah melakukan persalinan dengan menghadirkan rasa nyaman dan rileks karena dapat menghilangkan rasa sakit dan stress oleh karena itu disarankan untuk melakukan pijat refleksi yang sangat efektif (Aksu & Karaca., 2021).

Pijat refleksi kaki pada ibu hamil sangat mempengaruhi positif terhadap penurunan skor kecemasan dan direkomendasikan sebagai alternatif non farmakologi dapat digunakan pada masa kehamilan, persalinan dan pada masa nifas. Program pelatihan ini dapat dirancang dan diimplementasikan untuk memperdayakan bidan dalam menerapkan teknik ini untuk mengurangi ketidaknyamanan pada saat kehamilan, nyeri persalinan serta stress saat masa nifas dengan adanya pelatihan ini bidan dapat mengurangi angka komplikasi pada kesehatan ibu dan anak (Hakim *et al.*, 2019).

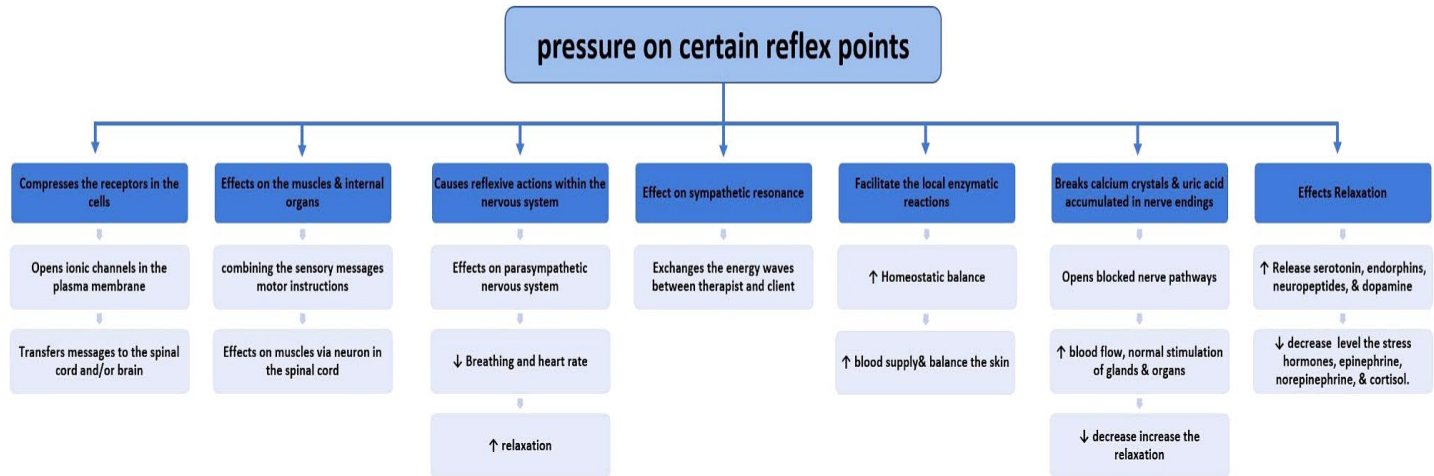
Mekanisme Pijat Refleksi

Terapi pijat refleksi merupakan jenis pengobatan komplementer dan alternatif yang biasa digunakan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Pijat adalah rangsangan mekanis yang kuat yang menghasilkan efek analgesik jangka panjang dengan mengaktifkan mekanisme analgesia, kontrol nyeri yang peristenn tampaknya dimediasi. Terutama oleh mekanisme analgesia yang berkurang dengan aktivasi jalur eferen berkurang. Penghambatan transmisi nyeri melibatkan kombinasi mekanisme fisiologis dan neurologis dan sering dipicu oleh rangsangan berbahaya dengan terapi pijat

refleksi yaitu latihan pernafasan, refleksi kaki untuk mengatasi nyeri persalinan telah terbukti mempengaruhi pelepasan hormon stress tertentu kortisol, oksitosin, hormon, adrenakortikal dan endorfin. Oksitosin endogen adalah komponen utama dari jalur molekuler yang menyangga respons stress dan mengurangi kepekaan terhadap sakit dan peradangan, kortisol adalah hormon penting yang dilepaskan dalam kondisi stress (Mostafa Ahmed Gamel *et al.*, 2022).

Mekanisme pijat refleksi didasarkan pada teori energik bahwa tekanan pada titik refleksi kaki juga merangsang sistem saraf parasimpatis untuk menghasilkan efek yang sama seperti disebutkan diatas selain hormon serotonin dan endorfin. Pelepasan enkephalin meredakan nyeri pada proses persalinan dan menghalangi pelepasan hormon stress, seperti kortisol, epinefrin dan norepinefrin. Sentuhan dan tekanan selama pemijatan dapat merangsang impuls aferen yang memblokir transmisi nyeri berdasarkan teori matriks saraf kontak kulit ke kulit meningkatkan fluktuasi energi antara wanita dan terapis serta dapat mengurangi respon nyeri (K. J. Baljon *et al.*, 2020).

Mechanisms of the Reflexology



Gambar 8.3 Mekanisme Terapi Refleksi (K. J. Baljon et al., 2020).

Daftar Pustaka

- Aksu, S., & P, P. K. (2021). *The Effect of Reflexology on Lactation in Women Who Had Cesarean Section: A Randomized Controlled Pilot Study*. 336–343. <https://doi.org/10.1159/000513924>
- Baljon, K. J., Romli, M. H., Ismail, A. H., Khuan, L., & Chew, B. H. (2020). *Effectiveness of breathing exercises , foot reflexology and back massage (BRM) on labour pain , anxiety , duration , satisfaction , stress hormones and newborn outcomes among primigravidae during the first stage of labour in Saudi Arabia: a study protocol for a randomised controlled trial*. 1–13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-033844>
- Baljon, K., Romli, M. H., Ismail, A. H., Khuan, L., & Chew, B. H. (2022). Effectiveness of Breathing Exercises, Foot Reflexology and Massage (BRM) on Maternal and Newborn Outcomes Among Primigravidae in Saudi Arabia: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Women's Health*, 14, 279–295. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S347971>
- Çankaya, S., & Ratwisch, G. (2020). The Effect of Reflexology on Lactation and Postpartum Comfort in Caesarean-Delivery Primiparous Mothers: A Randomized Controlled Study. *International Journal of Nursing Practice*, 26(3), 1–12. <https://doi.org/10.1111/ijn.12824>
- Hakim, R. I., Karimah, N., Saptyani, P. M., & M, S. W. (2019). *Proceedings of International Conference on Applied Science and Health ICASH-A074 FOOT REFLEXOLOGY FOR WOMEN AND FETAL WELLBEING Proceedings of International Conference on Applied Science and Health*. 4, 587–596.
- Hanan Abd E lFattah. Sabah Metwaly and Nahed Khedr. (2015). *Outcomes of Foot Reflexology on the Pain and Certain Features of the Labor for the Primiparous Women*. 12(6), 112–124.

- Hanjani, S. M., Tourzani, Z. M., & Shoghi, M. (2015). The effect of foot reflexology on anxiety, pain, and outcomes of the labor in primigravida women. *Acta Medica Iranica*, 53(8), 507–511.
- Hanjani, S. M., Tourzani, Z. M., Shoghi, M., & Ahmadi, G. (2012). Effect of foot reflexology on pain intensity and duration of labor on primiparous. *Koomesh*, 14(2), 158–171.
- Jazayeri, Z., Sajadi, M., Dalvand, H., & Zolfaghari, M. (2021). Comparison of the effect of foot reflexology and body *massage* on physiological indicators and bilirubin levels in neonates under phototherapy. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 102684. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102684>
- Mi Son Choi, E. J. L. (2015). Effects of Foot-Reflexology *Massage* on Fatigue, Stress and Postpartum Depression in Postpartum Women. *J Korean Acad Nurs*. 2015 Aug;45(4):587-594. *Korean*, 45(4), 587–594.
- Mostafa Ahmed Gamel, W., Mohamed Tosson, M., & A., Y. (2022). Effect of Foot Reflexology on Relieving Labor Pain and Enhancing Satisfaction among Parturient Women. *Egyptian Journal of Health Care*, 13(1), 940–957. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2022.222517>
- Yilmaz, D., & Yilmaz Kurt, F. (2021). The effect of foot reflexology on procedural pain before heel lancing in neonates. *Archives de Pediatrie*, 28(4), 278–284. <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2021.02.015>
- Yllar Erkek, Z., & Aktas, S. (2018). The Effect of Foot Reflexology on the Anxiety Levels of Women in Labor. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(4), 352–360. <https://doi.org/10.1089/acm.2017.0263>

Profil Penulis



Sri Hastini Jaelani, S.Tr., Keb., M.Keb

Penulis dilahirkan di Desa yang terpencil di Provinsi Nusa Tenggara Barat pada Tanggal 26 September 1996. Merupakan anak kedua dari Lima Bersaudara dari pasangan Abdul Kadir Jaelani dan Baiq Marhamah. Penulis menyelesaikan pendidikan DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2015-2019. Kemudian Melanjutkan Program Magister Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2020-2022. Penulis juga pernah bekerja sebagai bidan pelaksana di PMB Pipin Heriyanti di Kota Yogyakarta dari Tahun 2019-2020. Karir saat ini sebagai dosen dari bulan Januari 2023 di STIKES Citra Delima Bangka Belitung yang kini beralih menjadi Institut Citra Internasional Bangka Belitung. Saat ini penulis sebagai Dosen Tetap sampai sekarang. Selain menjadi Pengajar, Penulis juga aktif dalam organisasi profesi yaitu Ikatan Bidan (IBI). Selain itu juga penulis juga aktif dalam kegiatan lain seperti mengikuti kegiatan sosial, menulis jurnal dan saat ini penulis aktif juga menulis Book Chapter dengan harapan dengan adanya sedikit kontribusi ini dapat memberikan Manfaat untuk semua orang baik itu untuk bangsa, negara dan saya pribadi sebagai salah satu karya yang bisa bermanfaat untuk orang banyak.

Email Penulis: hastinisri9@gmail.com

MASSAGE DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Endah Yulianingsih, S.SiT., M.Kes
Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo

Sejarah Pelayanan Kebidanan Komplementer

Perkembangan pengobatan dengan intervensi non farmakologi di masa sekarang ini lebih mengarah ke terapi komplementer dan alternatif dan pelengkap yang sebagian besar digunakan karena efek samping yang minim dapat timbul, melalui penyelidikan ilmiah yang ketat dan memiliki manfaat maksimalisasi tingkat kesehatan. WHO dalam strategi pengobatan melalui metode tradisional pada tahun 2002-2005 mengemukakan telah terjadi peningkatan penggunaan pengobatan secara non konvensional, sehingga dapat diartikan bahwa terjadi peningkatan pada penggunaan terapi pelengkap di banyak belahan dunia (Supardi *et al.*, 2022).

Di Indonesia terapi komplementer saat ini sering digunakan dalam dunia kebidanan khususnya kesehatan ibu dan anak. Saat ini, terdapat banyak ragam terapi alternatif dan komplementer untuk mengatasi penyakit dengan menggunakan teknik tradisional. Terapi ini juga dikembangkan berdasarkan bukti ilmiah dari hasil penelitian. Terapi komplementer merupakan salah satu metode penyembuhan penyakit yang dipilih untuk mendukung pengobatan medis konvensional (Azriani, 2019).

Terapi komplementer ini juga sudah banyak digunakan dinegara berkembang, Referensi sejarah terapi komplementer ini terdapat dalam sejarah penulisan Cina kuno, Jepang, India, negara-negara Arab, Mesir, Yunani, dan Roma. Terapi komplementer ini sangat populer dan digunakan secara luas di Eropa pada *era Renaisans*. Penarapan terapi komplementer di Indonesia khususnya dalam pelayanan kebidanan tidak perlu diragukan lagi. Saat ini sudah banyak praktisi kebidanan yang telah memiliki ketrampilan komplementer, hal ini sejalan dengan meningkatnya minat pasien yang menginginkan pelayanan komplementer.

Saat ini, banyak bidan yang telah menggunakan terapi komplementer dalam profesi kebidanan dibandingkan dengan profesi lainnya. Bidan biasanya akan menggunakan satu atau lebih jenis pelayanan komplementer dan alternative kepada pasiennya, seperti terapi message, terapi herbal, teknik relaksasi, aromaterapi, homeopati, akupunktur, dll (Hall, 2010).

Salah satu terapi tambahan yang banyak diminati di Indonesia adalah terapi *Massage*. Terapi ini sudah dikenal sejak zaman dahulu. Nenek moyang bangsa kita banyak menggunakan terapi ini untuk berbagai kegunaan. Mulai dari yang ringan seperti sakit atau kram otot, hingga untuk menyembuhkan penyakit-penyakit yang mengganggu sistem kekebalan tubuh. Minat akan *massage* tak pernah berkurang, bahkan terapi *massage* tradisional terus berjalan beriringan dengan terapi-terapi message dari negara lain. Terapi *massage* merupakan terapi yang memberikan rangsangan tubuh untuk mengeluarkan endorphin, yang merupakan bahan penghilang rasa sakit alami dan merangsang produksi Adanya hormone oksitosin, menurunkan stress dan rangsangan neurologis (Pratiwi *et al.*, 2021).

Aspek Legal Pelayanan Kebidanan Komplementer

Berdasarkan peraturan yang mengatur tentang praktik terapi komplementer dan alternatif secara umum, terdapat peraturan khusus yang mengatur tentang terapi komplementer yang dapat diterapkan dalam pelayanan kebidanan yaitu Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1109/Menkes/Per.IX/2007 tentang pengobatan dan terapi alternative (Supardi *et al.*, 2022).

Aspek hukum perlu diperhatikan oleh setiap tenaga kesehatan khususnya bidan yang memberikan pelayanan kesehatan kepada pasien. Seorang bidan dalam memberikan praktik mandiri kebidanan harus sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan dalam peraturan perundang-undangan serta memberikan kejelasan batas-batas kewenangannya dalam menjalankan praktik kebidanan. adapun Kelompok dan Jenis Pengobatan Alternatif berdasarkan PERMENKES Nomor 1109/Menkes/Per.IX/2007 yaitu:

1. Pelayanan pengobatan alternative meliputi jenis pengobatan akupunktur, acupressure, naturopaty, homeopaty, aromateraphy, dan ayurveda
2. Intervensi tubuh dan pikiran meliputi jenis pengobatan Hipnoterapi, Meditasi, Penyembuhan spiritual dan Yoga
3. Pengobatan manual meliputi jenis pengobatan Praktik kiropraktik, healing touch, pemijatan, shiatsu, dan osteopati
4. Pengobatan Farmakologi dan Biologi Jamu meliputi jenis pengobatan herbal, guruh dan lainnya
5. Pengaturan pola makan dan nutrisi Diet makro nutrient, diet mikro nutrient
6. Terapi lain berdasarkan diagnosis dan pengobatan Terapi ozon,terapi hierbarik dan lain-lain (Anita, 2021).

Manfaat *Massage* dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer

Terapi *massage* memberikan berbagai manfaat yang berhubungan dengan kesehatan, termasuk untuk menghilangkan rasa sakit, memperbaiki cedera akibat olahraga, mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, mengatasi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kesehatan secara umum. Terapi *massage* ini sudah dilakukan selama ribuan tahun. Saat ini, ada begitu banyak jenis terapi *massage* dengan berbagai tekanan, gerakan, dan teknik yang berbeda-beda. Semua terapi melibatkan gerakan menekan, menggosok, atau memanipulasi otot dan jaringan lunak lainnya dengan tangan dan jari, kadang-kadang, bahkan lengan bawah, siku, atau kaki digunakan.

Jenis terapi *massage* tersebut sebaiknya disesuaikan dengan tujuan mendapatkan terapi *massage*, apakah untuk sekadar melemaskan otot, mengurangi gangguan penyakit, menyembuhkan cedera, atau untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Banyak jenis terapi *massage* menawarkan manfaat yang lebih besar dari pada sekadar relaksasi. Dalam pelayanan kebidanan komplementer terapi *massage* ini memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Menurunkan hormone penyebab stress, ketegangan dan juga dapat memperbaiki *mood*
2. Meningkatkan kualitas tidur dan juga meningkatkan rasa Bahagia
3. Membantu mengeluarkan sisa metabolisme tubuh melalui limfatik dan sirkulasi yang dapat mengurangi kelelahan dan juga membuat ibu lebih berenergi
4. Membantu mengurangi keluhan ibu seperti nyeri punggung, kekakuan pada leher, kram pada kaki, pusing dan pergelangan bengkok.

5. Osteoarthritis. Terapi message Swedia dapat bermanfaat untuk osteoarthritis lutut. Pasien yang mendapatkan terapi messagean jenis ini selama satu jam selama sekitar satu atau dua
6. Merelaksasi otot untuk meningkatkan sirkulasi, merangsang aktivasi parasimpatis dan meningkatkan pelepasan hormon dan endorfin, yang mengakibatkan penurunan denyut jantung, tekanan darah dan pernapasan, serta penurunan tingkat stress.

Efek Samping dan Risiko *Massage*

Selain banyak manfaat, terapi message juga memiliki berbagai risiko kesehatan dan efek negatif. Hal ini terutama dapat terjadi jika terapi messagean dilakukan oleh terapis yang kurang terlatih dan Anda tidak mengikuti aturan terapi message. Risiko dan efek samping dari pemijatan termasuk, misalnya, rasa sakit atau ketidaknyamanan sementara, memar, bengkak, hipersensitivitas atau alergi terhadap minyak terapi message. Hal yang perlu diperhatikan saat melakukan terapi message, antara lain: (Supardi *et al.*, 2022).

1. Terapi message yang keras tidak boleh diterapkan pada pasien dengan gangguan perdarahan atau jumlah trombosit darah yang rendah. Selain itu pemijatan juga tidak boleh diterapkan pada pasien yang mengonsumsi obat pencegah pembekuan darah.
2. Terapi message tidak boleh dilakukan pada bagian tubuh manapun yang mengalami pembekuan darah, patah tulang, luka terbuka, infeksi kulit, atau kelemahan tulang (seperti dari osteoporosis atau kanker tulang). Orang yang belum lama dioperasi juga tidak diperbolehkan mendapatkan terapi message.

3. Secara umum terapi message aman untuk pasien kanker, meskipun demikian mereka harus berkonsultasi dengan ahli onkologi sebelum melakukan terapi message, terutama yang melibatkan tekanan yang dalam atau intens. Setiap tekanan langsung terhadap tumor atau kanker bisa saja memperburuk kondisi pasien.

Cara Kerja *Massage*

Sebelum memulai terapi, seorang praktisi *massage* akan menanyakan kepada pasien mengenai gejala, sejarah medis, dan hasil yang diharapkan. Mereka juga dapat melakukan pemeriksaan fisik dengan sentuhan untuk menemukan area yang menyebabkan rasa sakit atau ketegangan, serta menentukan seberapa kuat terapi messagean yang bisa diterapkan. Pasien diminta untuk berbaring pada tempat tidur khusus, atau duduk di kursi. Pasien mungkin mengenakan pakaian longgar atau tidak berpakaian (tubuh ditutupi kain, kecuali area yang akan diterapi *massage*).

Untuk mengurangi gesekan pada kulit, praktisi biasanya menggunakan minyak atau losion. Sesi terapi message dapat berlangsung pendek, tetapi bisa juga berlangsung satu jam, atau bahkan lebih lama. Seberapapun waktu yang dibutuhkan, satu sesi terapi message mampu mengurangi gangguan kecemasan, reaksi tubuh berlebihan terhadap situasi tertentu, peningkatan tekanan darah, dan detak jantung. Beberapa jenis terapi message bahkan dapat mengurangi sifat kecemasan umum (general anxiety-roneffess), depresi, dan rasa sakit. Pada dasarnya, terapi messagean dapat memberikan stimulasi yang membantu memblokir sinyal rasa sakit dikirim ke otak. Terapi messagean juga mampu merangsang pelepasan zat kimia tertentu di dalam tubuh, seperti serotonin atau endorfin, atau menyebabkan perubahan mekanis yang bermanfaat dalam tubuh.

Jenis-Jenis *Massage* dalam Kebidanan Komplementer

Istilah terapi message mencakup banyak teknik yang berbeda. Secara umum, terapis menekan, menggosok, dan memanipulasi otot serta jaringan lunak tubuh lainnya. Umumnya para terapis menggunakan tangan dan jari-jarinya, namun tak jarang juga mereka menggunakan lengan bawah, siku, atau kaki.

Setiap jenis terapi message memiliki teknik yang beda, demikian pula manfaatnya. Ada jenis terapi yang melakukan gerakan menekan dalam-dalam, menekan sambil membuat tarikan memanjang, atau memukul ringanbagian tubuh. Beberapa jenis terapi message menggunakan mi nyak atau lotion, dan ada juga yang tidak. Beberapa jenis terapi message membutuhkan hanya lima menit, sementara lainnya mungkin makan waktu sampai dua jam untuk menyelesaikan keseluruhan proses pemijatan.

Ada juga jenis terapi message yang hanya memberi manfaat laksasi, dan ada yang bermanfaat untuk mengendalikan stres, bahkan membantu penyaki menyembuhkan penyakit tertentu. Terapis akan menyesuaikan pemberian terapi messagean tergantung pada usia, kondisi, atau kebutuhan atau tujuan pasien mendapatkan terapi.

Terapi masase merupakan intervensi dengan teknik terapi messagean yang dapat menimbulkan kondisi relaksasi pada fisik dan mental. Terapi masase merupakan salah satu bentuk komunikasi non verbal dengan “sentuhan” yang dapat mendukung proses komunikasi antara perawat dan ibu. Terapi message melibatkan manipulasi jaringan lunak dan otot tangan atau kaki. Tujuannya adalah untuk meningkatkan sirkulasi, merangsang aktivasi parasimpatis dan meningkatkan pelepasan hormon dan endorfin, yang mengakibatkan penurunan denyut jantung, tekanan darah dan pernapasan, serta penurunan tingkat stress (Ritanti and Sari, 2020).

Berikut adalah beberapa jenis terapi message yang populer dan manfaatnya masing-masing:

1. Terapi message Swedia

Jenis terapi message yang paling populer adalah terapi message Swedia. Gerakan terapi message ini melibatkan tekanan-tekanan lembut, memanjang, serta gerakan ringan ritmik dan menekan pada lapisan otot paling atas. Terapi message Swedia juga dikombinasikan dengan pergerakan sendi. Selain mengurangi ketegangan otot, terapi message Swedia dapat menjadikan pasien rileks dan bertambah energinya, dan bertambah energinya, dan bahkan bisa membantu mengurangi akibat cedera.

Terapi message Swedia yaitu *massage* dengan bentuk klasik teknik terapi message barat dengan metode melakukan manipulasi jaringan lunak dengan lima gerakan antara lain *effleurage*, *petrisage*, *friction*, *tapotement* dan *vibration* (Widyaningrum, 2020). Lima gerakan umum terapi message Swedia adalah:

- a. *Effleurage*, yakni gerakan meluncur mulus yang digunakan untuk mengendurkan jaringan lunak.

Teknik *Effleurage* biasanya digunakan dalam menghilangkan nyeri teknik ini dilakukan dengan teknik terapi messagean tulang sakrum dengan menggunakan kepalan tangan dapat menghambat dan mengurangi psikologis dalam persepsi nyeri, termasuk motivasi untuk bebas dari nyeri, dan peranan pikiran, emosi, dan reaksi stress. Melalui model ini, dapat dimengerti bahwa nyeri dapat dikontrol oleh manipulasi non farmakologis maupun intervensi psikologis (Yulianingsih, Porouw and Loleh, 2019)

- b. *Petrissage*, yakni gerakan meremas, mengulingkan otot, atau menguleni. Gerakan ini biasanya dilakukan bersama-sama dengan gerakan *effleurage*.
- c. *Tapotement*. Menepuk secara berirama dan bergantian dan dilakukan dengan tangan yang ditangkup-kan, jari, atau tepi tangan.
- d. *Friction*. Gerakan ini bertujuan menciptakan panas agar otot-otot menjadi rileks. Telapak tangan digosok satu sama lain dengan kuat, atau digosokkan ke kulit orang yang diterapi message untuk menghasilkan panas akibat gosokan. Teknik ini dapat digunakan sebagai pemanasan bagi otot-otot tubuh bagi terapi messagean yang lebih dalam.
- e. *Vibration or Shaking*. Teknik ini membantu melonggarkan otot-otot dengan menggunakan gerakan maju mundur dari ujung jari atau pangkal telapak tangan di atas kulit. Otot-otot tubuh secara harfiah akan bergetar dan perlahan-lahan mengendur. Sisi- sisi tangan, dan setiap bagian tangan seperti ujung atau pangkal telapak dapat digunakan oleh terapis untuk mengguncangkan otot-otot pasien.

2. Terapi message Terapi Neuromuskular

Terapi neuromuskular adalah bentuk manipulasi jaringan lunak yang bertujuan untuk mengobati pe nyebab nyeri kronis akibat gangguan apda sistem ot dan saraf. Bentuk terapi message yang berorientasi pada medis ini memunculkan titik pemicu (titik-titik otot yang lembut), sirkulasi, kompresi saraf, masalah postural, dan masalah biomekanik yang disebabkan oleh cedera gerakan berulang.

a. Terapi message Jaringan Dalam (*Deep Tissue Massage*) Terapi message jaringan dalam memberikan perhatian besar pada "titik masalah" yang menimbulkan rasa sakit dan kaku pada tubuh. Terapis terapi message menggunakan pat lambat yang memfokuskan tekanan pada lapisan otot, tendon, atau jaringan lain jauh di bawah kulit. Meskipun terapi messageannya tidak berirama seperti jenis terapi message lain, terapi message jaringan dalam dapat menjadi terapi terapeutik yang mengurangi pola ketegangan kronis dan membantu mengatasi cedera otot, seperti keseleo punggung.

b. Terapi message Olahraga

Teknik terapi message ini dikembangkan untuk memperbaiki cedera sistem otot yang terjadi akibat olahraga tertentu. Terapi message olahraga menggunakan berbagai pendekatan untuk membantu atlet dalam pelatihan, baik sebelum, selama, maupun setelah bertanding atau kegiatan olahraga. Terapi message olahraga digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas dan membantu mencegah cedera. Selain itu, dapat juga membantu ketegangan otot, dan penyembuhan akibat cedera olahraga.

c. Terapi message *Shiatsu*

Dalam bahasa Jepang, shiatsu berarti "tekanan jari." Untuk terapi messagean shiatsu, terapis menggunakan tekanan berirama yang bervariasi pada titik-titik tertentu dari tubuh. Titik-titik ini disebut titik akupresur, dan diyakini penting untuk aliran energi vital tubuh atau Qi. Terapi message shiatsu dipercaya dapat membantu meredakan penyumbatan pada titik-titik akupresur tersebut.

d. Terapi message ala Thailand

Selama terapi messagean ala Thailand, terapis menggunakan tubuhnya untuk memijat pasien dari berbagai posisi. Jenis terapi message ini termasuk kompresi otot, mobilisasi sendi, dan akupresur.

Manfaat *Thai Massage* untuk Kesehatan

Teknik yang dilakukan pada *Thai massage* dipercaya dapat memberikan banyak manfaat dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan. Berikut ini adalah manfaat *Thai massage* yang bisa Anda dapatkan:

- 1) Meredakan sakit kepala Jika Anda mengalami sakit kepala tegang atau migrain, Anda bisa memanfaatkan *Thai massage* untuk meredakannya. Beberapa penelitian menyatakan bahwa metode pengobatan alternatif dengan *Thai massage* dapat meredakan kedua jenis sakit kepala ini. Manfaat tersebut diduga berkaitan dengan efek relaksasi yang diperoleh dari *Thai massage*.
- 2) Mengurangi sakit punggung Nyeri punggung merupakan penyakit yang tergolong umum. Jika tidak segera diatasi penyakit ini bisa menurunkan kinerja otot, bahkan otot selain otot punggung, sehingga aktivitas sehari-hari pun akan terhambat. Melakukan *Thai massage* selama sekitar 15 menit terbukti dapat membantu melancarkan sirkulasi darah dan aliran oksigen ke otot sekaligus meningkatkan kelunturan otot dan mengurangi nyeri. Dengan begitu, *Thai massage* bisa menjadi pengobatan alternatif Anda untuk meredakan nyeri punggung.

- 3) Meredakan nyeri sendi dan otot *Thai massage* dinilai efektif dalam membantu pemulihan otot yang mengalami cedera, nyeri, atau kaku saat bergerak. Sejumlah penelitian juga membuktikan manfaat ini pada penderita radang sendi lutut dan osteoarthritis lutut. Bahkan, *Thai massage* juga menjadi salah satu metode pemulihan alternatif bagi para atlet.
- 4) Meningkatkan fleksibilitas Jika Anda seorang atlet atau Anda merasa rentang gerak dan kelenturan tubuh Anda terbatas, Anda bisa mencoba *Thai massage* untuk memperbaikinya. Berdasarkan penelitian, atlet yang melakukan *Thai massage* sebanyak 3 kali dalam 10 hari menunjukkan peningkatan performa yang signifikan. Manfaat ini diduga karena *Thai massage* memiliki kemampuan untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot, sehingga rasa sakit dan kekakuan otot akan berkurang. Tak hanya itu, penelitian juga menemukan bahwa *Thai massage* dapat meningkatkan kecepatan dan ketangkasan atlet.
- 5) Meredakan kecemasan Meski *Thai massage* melibatkan gerakan dan terkesan lebih tidak menenangkan daripada jenis terapi message lainnya, terapi message ini telah terbukti dapat membantu menurunkan kecemasan dan stres, serta menyatukan ketenangan badan dan pikiran.
- 6) Mengembalikan energy Gerakan *Thai massage* yang mirip dengan yoga membuat banyak orang yang menjalani terapi message ini tak hanya merasa rileks, tetapi juga seperti

terlahir kembali. Banyak pula dari mereka yang mengatakan bahwa *Thai massage* dapat menyegarkan pikiran serta mengembalikan energi ke tubuh mereka.

Manfaat *Thai massage* memang sangat menguntungkan, apalagi bagi orang dengan tingkat stres tinggi dan jarang berolahraga. Namun, jenis terapi message ini tidak aman untuk semua orang. Jika Anda sedang hamil, mengalami gangguan perdarahan, trombosis, luka bakar, dan trombositopenia, sebaiknya hindari melakukan *Thai massage*. Untuk memastikan *Thai massage* aman untuk Anda, Anda bisa memeriksakan diri dan berkonsultasi terlebih dahulu ke dokter, terutama bila Anda memiliki kondisi kesehatan tertentu, seperti penyakit jantung, hipertensi, osteoporosis, diabetes, atau kanker (Azriani, 2019).

e. Terapi message Batu Panas (*Hot Stone Massage*)

Untuk terapi messagean jenis ini, terapis menempatkan batu hangat pada bagian tubuh tertentu, seperti titik akupresur. Batu-batu panas tersebut bisa sangat menenangkan dan membuat rileks saat mentransfer panas jauh ke dalam tubuh. Batu-batu itu dapat digunakan sebagai alat terapi message atau ditinggalkan sementara di tempat tersebut. Teknik terapi message ini biasanya digunakan bersama dengan teknik pemijatan lainnya.

f. Refleksologi

Refleksologi menggunakan gerakan tangan, jempol, dan jari untuk merangsang area tertentu pada kaki. Daerah-daerah ini diyakini berhubungan dengan bagian-bagian tubuh lain.

Terapi messagean refleksologi bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan.

Terapi message refeleksi dalam kebidanan lebih banyak digunakan pada ibu menyusui. terapi message ini bertujuan untuk membuat ibu rileks sehingga dapat menjalani masa nifas dengan nyaman dan meningkatkan produksi ASI (Kusbandiyah and Puspawati, 2020).

- g. Terapi message oksitosin/*oxytocin massage* berfungsi merangsang hormon oksitosin pada ibu, sehingga jumlah ASI dapat meningkat. Terapi message oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi produksi ASI yang tidak merata. Terapi message oksitosin adalah terapi messagean di sepanjang tulang belakang (vertebra) hingga tulang rusuk kelima hingga keenam dan upaya untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Hidayah and Dian Anggraini, 2023).

- h. Terapi message endorfin

Hingga saat ini endorfin dikenal sebagai zat yang memiliki banyak manfaat. Terapi message endorphine merupakan salah satu terapi sentuhan atau terapi messagean ringan cukup penting diberikan pada ibu hamil menjelang persalinan. Manfaat terapi message endorphin antara lain, membantu merilekskan dan mengurangi rasa sakit dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensorik kulit dan otak, mengubah kulit, memberikan perasaan sejahtera secara umum terkait dengan kedekatan dengan seseorang, meningkatkan aliran darah lokal, merangsang pelepasan endorfin dan mengurangi eksitasi

katekolamin endogen dalam serat. Terapi messagean ini dapat menghilangkan rasa sakit dan menimbulkan rasa nyaman (Kartikasari and Nuryanti, 2016).

i. Terapi message Kehamilan

Selama kehamilan, tubuh mengalami perubahan besar. Terapi message kehamilan dapat membantu mengurangi stress akibat perubahan tersebut, mengurangi pembengkakan lengan dan kaki, dan menghilangkan nyeri otot dan sendi. Terapi message kehamilan menggunakan bantal yang dirancang khusus agar posisi ibu hamil nyaman.

Daftar Pustaka

- Anita, W. (2021) 'Terapi Komplementer dengan *Massage* Dalam Nyeri Persalinan', *Kesehatan Maharatu*, XV, pp. 150–164.
- Azriani, D. (2019) 'Modul Panduan Prenatal *Massage* (Terapi message Hamil)'.
'
- Hidayah, A. and Dian Anggraini, R. (2023) 'Pengaruh Terapi message Oksitosin terhadap Produksi Asi pada Ibu Nifas di BPM Noranita Kurniawati', *Journal of Education Research*, 4(1), pp. 234–239. doi: 10.37985/jer.v4i1.154.
- Kartikasari, R. I. and Nuryanti, A. (2016) 'Pengaruh Endorphin *Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil', *Rekernas Aipkema Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, (1), pp. 297–304.
- Kusbandiyah, J. and Puspadewi, Y. A. (2020) 'Pengaruh Postnatal *Massage* terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang', *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), pp. 065–072. doi: 10.26699/jnk.v7i1.art.p065-072.
- Pratiwi, D. et al. (2021) 'Asuhan Kebidanan Komplomenter Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan', pp. 4–5.
- Ritanti, R. and Sari, D. A. (2020) 'Swedish *Massage* Sebagai Intervensi Keperawatan Inovasi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi', *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(1). doi: 10.36729/jam.v5i1.320.
- Supardi, N. et al. (2022) Terapi Komplementer pada Kebidanan. Available at: [https://repository.binawan.ac.id/2756/1/BUKU TERAPI KOMPLEMENTER PADA KEBIDANAN.pdf#page=45](https://repository.binawan.ac.id/2756/1/BUKU%20TERAPI%20KOMPLEMENTER%20PADA%20KEBIDANAN.pdf#page=45).
- Widyaningrum, T. (2020) 'Pengaruh Swedish *Massage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Rawat Inap RS An-Nisa Tangerang Tahun 2020', *Jurnal Health Sains*, 1(4), pp. 243–251. doi: 10.46799/jhs.v1i4.42.
- Yulianingsih, E., Porouw, H. S. and Loleh, S. (2019) 'Teknik *Massage* Counterpressure terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala 1 Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RSUD. Dr. M.M Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo', *Gaster*, 17(2), p. 231. doi: 10.30787/gaster.v17i2.374.

Profil Penulis



Endah Yulianingsih, S.SiT., M.Kes

Penulis merupakan dosen Program Studi Diploma III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Gorontalo sejak tahun 2009 sampai dengan sekarang. Penulis aktif dalam melaksanakan tugasnya dalam tri dharma perguruan tinggi, untuk mewujudkan karir sebagai dosen profesional, penulis pun aktif sebagai peneliti dibidang kepakarannya selain itu juga penulis aktif dalam mempublikasikan hasil penelitian dan pengabmas dalam jurnal terindeks nasional dan internasional. Penulis berharap dapat memberikan kontribusi positif bagi bangsa dan negara yang sangat tercinta ini.

Email Penulis: endahyulianingsih@yahoo.com

ACUPRESSURE DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Yenny Aulya, SST., M.Keb
Universitas Nasional

Pengertian dan Perkembangan Acupressure

Pengertian dari Akupresur/*Acupressure* adalah terapi komplementer dengan prinsip healing touch yang lebih menunjukkan perilaku caring pada pasien sehingga dapat memberikan perasaan tenang, nyaman dan rileks. Ada juga yang menyatakan akupresur adalah seni penyembuhan kuno dengan menggunakan jari untuk menekan titik-titik penyembuhan secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan secara alami (Noviyanti, 2016). Melalui terapi akupresur, tubuh akan melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu penyembuhan.

Akupresur adalah teknik perawatan yang meliputi pemijatan, penekanan, dan pemijatan pada bagian tubuh yang mengaktifkan sirkulasi energi. Pijat shiatsu adalah salah satu pijat acupoint (Karlinah et al., 2015). Perkembangan akupresur di Indonesia dimulai ketika imigran Tionghoa datang ke Indonesia. Pada tahun 1963, Departemen Kesehatan RI, menurut Menteri Kesehatan

Profesor Dr. Satrio, adalah kelompok penelitian yang meneliti pengobatan oriental tradisional. termasuk akupresur dan akupuntur mulai sejak itu prkatik ini dilakukan secara resmi di rumah Nyeri Cipto Mangun Kusumo Jakarta. Setelah Akupuntur dan Akupresur diakui sebagai salah satu bentuk layanan kesehatan di Indonesia diterbitkan permenkes yang mengatur pelayanan dan pengobatan akupuntur termasuk pengobatan tradisional lain serta mengatur proses perijinan sesuai dengan Kepmenkes RI No. 1076/Menkes/SK/VII/2003 tanggal 24 juli 2003. Pengobatan akupresur telah banyak dikembangkan sebagai upaya pemulihan peningkatan kesehatan dan pengobatan penyakit (Alam, 2020).

Manfaat Akupresure

Terapi akupresur dapat digunakan untuk menghilangkan rasa sakit dan meringankan nyeri otot punggung (Noviyanti,2016). Akupresur memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Pencegahan penyakit

Akupresur dipraktikkan secara teratur pada saat tertentu sesuai dengan aturan yang ada, yaitu sebelum sakit. Tujuannya untuk mencegah masuknya penyebab penyakit dan mempertahankan kondisi tubuh.

2. Penyembuhan penyakit

Akupresur dapat digunakan untuk proses penyembuhan keluhan sakit dan dilakukan dalam keadaan sakit.

3. Rehabilitasi

Akupresur digunakan untuk meningkatkan kondisi kesehatan sesudah sakit.

Titik Pada Akupresure

Berdasarkan penelitian (Pravikasari,2014), terdapat ratusan titik akupresur pada permukaan tubuh. Titik ini adalah tempat terakumulasinya (berkumpulnya) energi vital. Semua titik- titik tersebut dapat digunakan sebagai titik diagnosis maupun titik terapi. Menurut fungsinya ada tiga jenis titik akupresur yaitu:

1. Titik pertama yaitu titik tubuh atau titik umum
Titik ini adalah titik yang berada di sepanjang meridian. titik ini langsung berhubungan dengan organ dan daerah lintasan meridiannya.
2. Titik kedua yaitu titik istimewa
Titik ini berada di luar lintasan meridian dan mempunyai fungsi khusus.
3. Terakhir adalah titik nyeri
Titik nyeri adalah titik yang terdapat pada daerah keluhan jika di berikan tekanan selalu terasa nyeri dan fungsinya hanya simptomatis, penghilang rasa nyeri.

Cara menentukan lokasi titik pemijatan yang benar ada beberapa cara yang dapat dilakukan, antara lain menggunakan tanda anatomis tubuh, seperti benjolanbenjolan tulang,garis siku atau garis telapak tangan, putting susu, batas rambut, lipatan tangan dan sebagainya. Cara kedua yaitu pembagian sama rata, dimana suatu bagian tubuh tertentu dibagi sama rata untuk mendapat titik yang tepat serta menggunakan pedoman lebar jari. Dalam penekanan atau perangsangan akupresur ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu reaksi yang akan ditimbulkan, kondisi pasien dan jenis keluhan yang dialami pasien.

Arah pemijatan disesuaikan dengan sifat penyakit yang diderita oleh pasien. Sifat penyakit Yang, se, panas, luar maka pemijatan pada titik akupresur yang dilakukan adalah berlawanan dengan jarum jam sebanyak 60 putaran atau dengan istilah sedate. Sedangkan, sifat penyakit Yin, si, dingin, dalam maka pemijatan yang dilakukan adalah searah dengan jarum jam sebanyak 30 putaran. Dalam pemijatan, sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa nyaman, pegal, panas, perih, kesemutan dan lain sebagainya. Apabila sensasi rasa dapat tercapai maka sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) menjadi lancar, juga akan merangsang keluarnya hormon endorphin.

Teknik Akupresurre

Akupresur menerapkan beberapa teknik pemijatan.

1. Teknik pertama yaitu menekan.

Penekanan dapat dilakukan dengan ibu jari, telunjuk, dan jari tengah yang disatukan dalam kepalan tangan. Penekanan dilakukan di daerah keluhan dengan tujuan untuk mendeteksi jenis keluhan meridian atau organ, selain untuk melancarkan aliran energi dan darah.

2. Teknik kedua yaitu memutar.

Memutar dilakukan didaerah pergelangan tangan atau kaki. Tujuan dari metode memutar adalah meregangkan dan merelaksasikan otot-otot yang mengalami ketegangan.

3. Teknik ketiga adalah mengetuk. Mengetuk biasanya melibatkan gerakan mengetuknetuk titik-titik meridian organ. Biasanya dengan menggunakan jari tengah, atau ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah yang disatukan dan dilakukan setiap 2-3 detik sekali selama beberapa menit.

4. Teknik keempat yaitu menepuk.

Menepuk digunakan untuk mendorong aliran energi dan darah. Caranya dengan menepuk telapak tangan yang terbuka sebanyak 5-10 kali pada berbagai meridian.

5. Teknik yang terakhir adalah menarik.

Menarik dilakukan untuk menarik jari-jari tangan atau kaki dengan cara diurut terlebih dahulu kemudian ditarik secara perlahan menggunakan jari jempol dan telunjuk dengan tenaga yang pelan dan tidak secara mendadak.

Alat yang digunakan dalam Akupresure

1. Moxa (dari daun mugwort)



2. Jarum Telinga

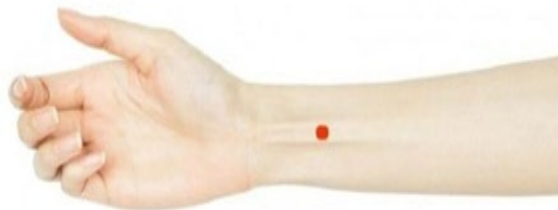


3. TDP (Teding Diacibo Pu)

Akupresur untuk Mengurangi Mual Muntah

Mual dan muntah dapat dikurangi dengan pemberian akupresur dengan menggunakan titik Neiguan (titik perikardium 6) yang berlokasi di antara tendon yaitu flexor carpi radialis dan otot palmaris longus, kira-kira 3 jari diatas lipatan tangan. Efek stimulasi titik tersebut diyakini mampu meningkatkan pelepasan beta-endorphin di hipofise dan ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone) sepanjang Chemoreceptor Trigger Zone (CTZ) menghambat pusat muntah. Stimulasi pada median nerve di PC6 (Perikard\ium 6) atau titik akupresur neiguan telah banyak dipelajari untuk tujuan mengetahui keefektifan stimulasi titik tersebut dalam menurunkan mual dan muntah. Akupresur aman dilakukan sendiri walaupun belum pernah melakukan sebelumnya asalkan mengikuti petunjuk yang ada. Tidak ada efek samping, tidak menimbulkan bahaya karena tidak menggunakan bahan kimia sehingga diyakini tidak terdapat efek negatif pada ibu maupun bayinya (BKTM, 2013).

Di dalam pengobatan Tiongkok, titik perikardium 6 dianggap kunci dalam mengurangi gejala mual muntah. Gejala pada mual muntah tersebut dapat dikurangi dengan tekanan langsung atau memakai gelang tangan (Wrist Band) pada 3 jari di bawah pergelangan tangan sebanyak 30 kali tekanan (Fengge, 2012).



Gambar 10.1 Perikardium 6 (PC 6)
(Intisari 2018)

Hasil penelitian Tanjung et al 2020 menyatakan bahwa terdapat pengaruh Akupresur pada titik Perikardium 6 terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. Hal ini sesuai dengan Gate kontrol teori yang menjelaskan bahwa perangsangan pada satu titik akupoin pada suatu jalur meridian akan diteruskan oleh serabut A-Beta berdiameter besar menuju saraf spinal yang kemudian dalam medulla spinalis terdapat substansi gelatinosa bekerja sebagai “Gate Kontrol” sebelum diteruskan oleh serabut saraf aferen menuju sel-sel tranmisi, sel tranmisi menyalurkan ke sistem saraf pusat dengan menurunkan rasa ketidaknyamanan relaks, dan rasa mual menurun.

Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Persalinan dan Induksi Persalinan

Banyak metode yang bisa dilakukan buat mengurangi rasa nyeri dalam persalinan menggunakan metode farmakologi juga non farmakologi supaya rasa nyeri bisa dikendalikan, memakai metode farmakologis menggunakan memakai Analgesia dan anestesi, yang sebagian besar merupakan tindakan medis yang memiliki efek samping pada ibu dan bayi. Meskipun metode non-farmasi telah dipelajari secara ekstensif dan manifestasi utama telah dikembangkan. Contoh teknik yang berbeda adalah akupresur, akupunktur, aromaterapi, Hypnopart, teknik panas dan dingin, pijat refleksi dan pijat (Yunarsih, 2018).

Ada banyak cara untuk mengatasi rasa sakit ini, salah satunya adalah dengan menggunakan teknik akupresur yang dapat mengontrol rasa sakit saat melahirkan (Karlina et al., 2015).

Akupresur dapat dilakukan pada beberapa titik meridian tubuh untuk membantu mengurangi rasa nyeri kontraksi diantaranya: Jianjing Gall Bladder-21 (GB-21), Ciliao Bladder-32 (BL-32), buttock point, hand point, yongquan Kidney-1 (KID-1), hegu LargeIntestinal-4 (LI-4), Kunlun Bladder-60 (BL-60) dan Sanyinjiao Spleen-6 (SP-6) (Arifatun, 2017).

Titik LI 4 ini terletak diantara ibu jari dan telunjuk atau disebut juga tulang metacarpal pertama dan kedua pada daerah distal atau pada lipatan kedua tangan. Penekanan memiliki tujuan relaksasi dapat dilakukan dengan putaran searah dengan jarum jam dengan hitungan maksima 30 kali pijatan (Sulistyoningrum, 2017).



Gambar 10.2 Titik LI 4

Titik L14 secara umum memiliki efek menghilangkan rasa sakit dan merangsang kontraksi. Penekanan pada titik L14 ini diyakini dapat membantu energi tubuh mendorong bayi bergerak turun melewati jalan lahir. Titik akupresur yang digunakan untuk induksi persalinan ada beberapa titik diantaranya adalah SP6 dan L14. Akupresur pada titik ini diyakini untuk merangsang melepaskan oksitosin dan kelenjar pituitary yang pada gilirannya merangsang kontraksi rahim untuk meningkatkan proses persalinan atau mengelola nyeri persalinan (Budiarti, 2011).

Titik L14 merupakan titik utama masalah rahim. Efek yang dihasilkan oleh penekanan pada titik L14 adalah memperbaiki energi yang tidak seimbang, tersumbat atau kurang disepanjang organ atau meridian yang melewatinya (Budiarti, 2011). Pada fase aktif persalinan, frekuensi dan lama kontraksi uterus umumnya meningkat (kontraksi dianggap adekuat jika terjadi tiga kali atau lebih dalam waktu 10 menit dan berlangsung selama 40 detik atau lebih) dan terjadi penurunan bagian terbawah janin. Berdasarkan kurve friedman, diperhitungkan pembukaan pada primigravida 1 cm/jam dan pembukaan multigravida 2 cm/jam (Rohani et al, 2011).

Berdasarkan teori Budiarti (2011) titik L14 merupakan titik utama masalah rahim. Efek yang dihasilkan oleh penekanan pada titik L14 adalah memperbaiki energi yang tidak seimbang, tersumbat atau kurang disepanjang organ atau meridian yang melewatinya dan dapat merangsang pelepasan oksitosin dari kelenjar hipofisis, yang secara langsung merangsang kontraksi Rahim.

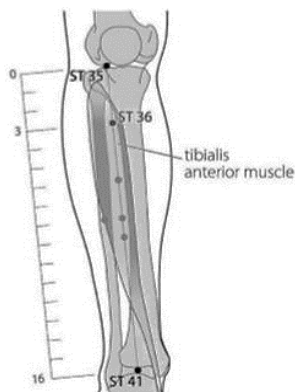
Akupresure untuk Batuk Pilek

Metode yang dapat dilakukan untuk mengobati batuk pilek yaitu metode farmakologi dan non farmakologi. Menurut Hartono penanganan batuk pilek secara non farmakologi lebih aman digunakan karena tidak menggunakan efek samping seperti obat-obatan, terapi non farmakologi menggunakan proses fisiologis, salah satunya menggunakan akupresur dan moksibusi (Hartono, 2012). Berdasarkan penelitian Fajarianti (2019) menyatakan bahwa akupresur berpengaruh untuk penurunan lamanya batuk pilek pada balita di Puskesmas Margorejo Metro Selatan tahun 2019.

Lokasi Titik-Titik Akupresur Batuk Pilek

1. ST 36 (*Zusanli*)

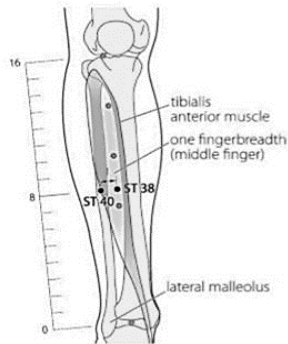
Letaknya 3 cun di bawah patella, lateral crista os tibia. Indikasi nyeri pada perut, gastroenteritis, diarrhea, gangguan gastrointestinal, hipertensi, malaise, fatigue, anemia, paralisis extremitas sebelah bawah, oedema, vertigo, gangguan nyeri lutut. Keistimewaannya yaitu titik *He/He Sea point* meridian lambung, titik yang bersifat roborantia (Ikhsan, 2017:). Pemijatan dilakukan searah jarum jam dengan tekanan sedang atau tidak kuat sebanyak 30 kali putaran atau tekanan (Dewi, dkk, 2017).



Gambar 10.3 Titik ST 36
Sumber: (Ikhsan, 2017: 189)

2. ST 40 (*Fenglong*)

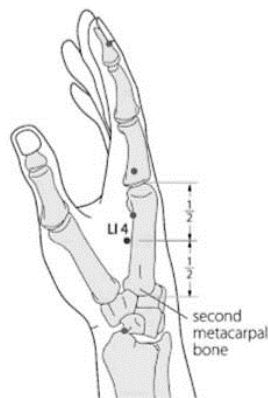
Letaknya 1 jari lateral dari titik ST 38. Indikasi nyeri dada, sesak nafas, riak yang berlebihan, nyeri tenggorokan, paralisis extremitas sebelah bawah, sakit kepala, vertigo, epilepsy. Keistimewaannya adalah titik Luo meridian lambung (Ikhsan, 2017). Pemijatan dilakukan berlawanan arah jarum jam dengan tekanan sedang sampai kuat sebanyak 40-60 kali putaran atau tekanan (Dewi, dkk, 2017).



Gambar 10.4. Titik ST 40
Sumber: (Ikhsan, 2017)

3. LI 4 (*Hegu*)

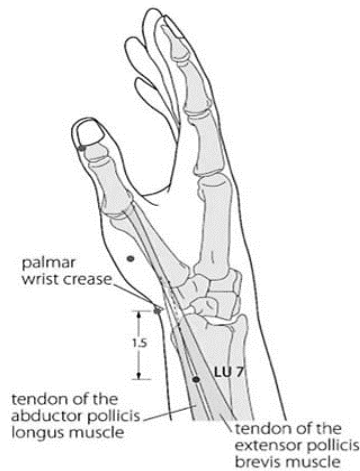
Letaknya pertengahan sisi *radial os metacarpal II* pada *dorsum manus*. Indikasi yaitu sakit kepala, sakit gigi, pharyngitis, tonsilitis, rhinitis, sinusitis, tendinitis, tuli, penyakit mata, induksi persalinan, dismenorhoe, goiter, nyeri dan paralisis. Keistimewaannya yaitu titik yuan meridian usus besar (Ikhsan, 2017). Pemijatan dilakukan berlawanan arah jarum jam dengan tekanan sedang sampai kuat sebanyak 40-60 kali putaran atau tekanan (Dewi, dkk, 2017).



Gambar 10.5 Titik LI 4
Sumber: (Ikhsan, 2017)

4. LU 7 (*Lieque*)

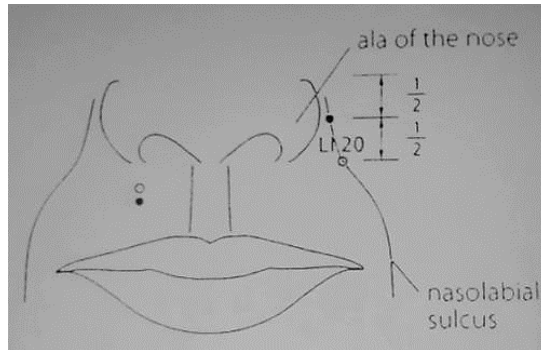
Letaknya di *proximal processus styloideus os radii*, 1½ cun di atas tangan antara 2 tendon. Indikasi cephalgia, batuk, sesak nafas dan pharyngitis. Keistimewaannya yaitu titik luo meridian paru, titik induk meridian ren atau cv (Ikhsan, 2017: 48). Pemijatan dilakukan searah jarum jam dengan tekanan sedang atau tidak kuat sebanyak 30 kali putaran atau tekanan (Dewi, dkk, 2017: 67).



Gambar 10.6 Titik LU 7
Sumber: (Ikhsan, 2017)

5. LI 20 (*Yingxiang*)

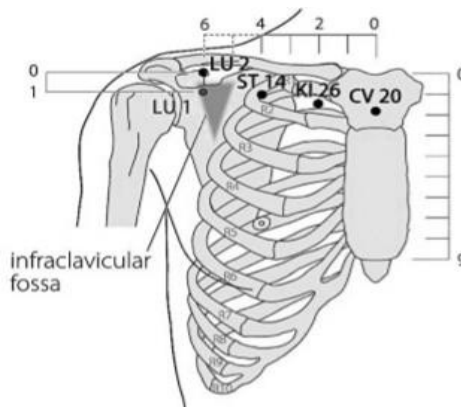
Letaknya pada kerutan nasolabialis lateral titik LI 19, ½ cun di sebelah ala nasi. Indikasinya yaitu kongesti nasal, epistaxis, rhinitis, sinusitis, gangguan pada bola mata, paralisis fasialis. Keistimewaannya yaitu titik pertemuan meridian usus besar dengan meridian lambung (Ikhsan, 2017: 55). Pemijatan dilakukan berlawanan arah jarum jam dengan tekanan sedang sampai kuat sebanyak 40-60 kali putaran atau tekanan (Dewi, dkk, 2017: 67).



Gambar 10.7 LI 20
Sumber: (Dewi, dkk, 2017)

6. LU 1 (*Zhongfu*)

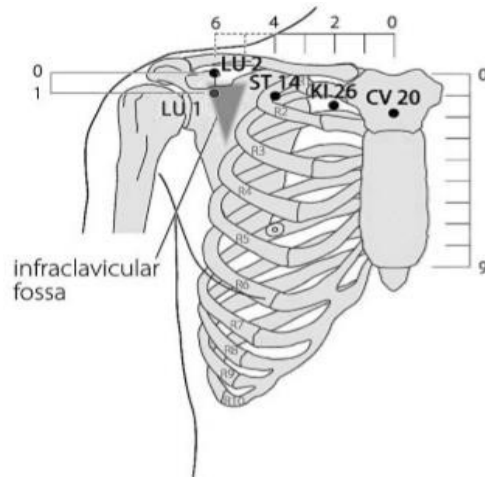
Letaknya pada garis lateral dada III, setinggi sela iga 1 sampai iga 2. Indikasi batuk, sesak nafas, nyeri dada atau nyeri punggung. Keistimewaan titik ini adalah titik meridian umum paru, titik pertemuan meridian paru dengan limpa (Ikhsan, 2017). Pemijatan dilakukan searah jarum jam dengan tekanan sedang atau tidak kuat sebanyak 30 kali putaran atau tekanan (Dewi, dkk, 2017:).



Gambar 10.8 Titik LU 1
Sumber: (Ikhsan, 2017)

Titik Terapi Moksibusi Batuk Pilek

Moksibusi batuk pilek dapat dilakukan pada titik LU 1. Letaknya pada garis lateral dada III, setinggi sela iga 1 sampai iga 2. Keistimewaan titik ini yaitu merupakan titik meridian utama paru, dan titik pertemuan meridian paru dengan limpa. Moksibusi dengan batang moksa dapat dilakukan selama 3-15 menit (Ikhsan, 2017).



Gambar 10.9 Titik LU 1
Sumber: (Ikhsan, 2017)

Daftar Pustaka

- Budiarti, K Dewi. 2011. Hubungan Akupresur Dengan Tingkat Nyeri dan Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara Di Garut. [Tesis]. Jakarta: Universitas Indonesia.
- BKTM. (2013). Efektivitas Akupresur Terhadap Keluhan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Kota Makassar Tahun 2013
- Dewi, H. L.; dkk, 2017, Pengenalan Ilmu Pengobatan Timur Akupresur Level II KKNi dan Akupresur Aplikatif untuk Mengurangi Keluhan pada Kasus-Kasus Kebidanan, LKP Kunci Jemari-P3AI.
- Fajarianti, A. O., 2019, Pengaruh Akupresur terhadap Lamanya Batuk Pilek pada Balita di Puskesmas Margorejo Metro Selatan Kota Metro, Skripsi, Lampung: Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
- Fengge, A. (2012). Terapi Akupresur: manfaat & teknik pengobatan. Crop Circle Corp
- Hartono, R. I. W, 2012, Akupresur untuk Berbagai Penyakit dilengkapi dengan terapi Gizi Medik & Herbal, Yogyakarta: Rapha Publishing
- Ikhsan, M. N., 2017, Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi, Jawa Barat: Bhimaristan Publishing.
- Noviyanti, Astuti I, Hamdah M.N.2016.The Influence of *Massage Therapy* to Reduce Pain Scale of Inpartu Woman in the Active Phase of the First Stage of Labour (A Case Study in Bandung City).The Southeast Asian Journal of Midwifery, 2,1.
- Rohani, et al. 2011. Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan. Jakarta: Salemba Medika
- Pravikasari.2014.Perbedaan Senam Hamil dan Teknik Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III. Semarang:Universitas Diponogoro
- Tanjung, W. W., Wari, Y., & Antoni, A. (2020). Pengaruh Akupresur pada Titik Perikardium 6 terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Education and Development, 8(4), 265 –270.

Profil Penulis



Yenny Aulya, SST., M.Keb

Penulis bernama Yenny Aulya. Sekarang penulis tinggal di daerah depok. Penulis menyelesaikan pendidikan d3 Kebidanan tahun 2011, D4 bidan pendidik tahun 2012 dan S2 kebidanan tahun 2017. Penulis juga sebagai dosen tetap di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta. Penulis memiliki kepakaran dibidang Kesehatan masyarakat, Promosi kesehatan, Kesehatan Ibu dan Anak, dan untuk mewujudkan karir sebagai dosen profesional, penulis pun aktif sebagai peneliti dibidang kepakarannya tersebut. Beberapa penelitian yang telah dilakukan didanai oleh internal perguruan tinggi. Selain peneliti, penulis juga aktif menulis jurnal dan buku dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi bangsa dan negara yang sangat tercinta ini.

Email Penulis: yennyaulya@ymail.com

HOMEOPATI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Sri Atikah, S.ST., M.Keb
Universitas Muhammadiyah Manado

Prinsip Homeopati dalam Kebidanan

Prinsip homeopati dalam kebidanan mendasarkan diri pada dua prinsip utama, yaitu hukum "sama menyembuhkan sama" dan konsep pengenceran yang ekstrem. Hukum "sama menyembuhkan sama" menyiratkan bahwa zat yang dapat menyebabkan gejala pada individu sehat akan dapat mengobati gejala serupa pada individu yang sakit. Dalam konteks kebidanan, prinsip ini diartikan dengan mengidentifikasi zat-zat alami yang dalam dosis normal dapat menyebabkan gejala yang serupa dengan kondisi kehamilan atau persalinan. Misalnya, zat yang menyebabkan kontraksi pada orang sehat dapat dianggap bermanfaat untuk merangsang kontraksi selama persalinan. (Rahayu Widaryanti, 2019).

Prinsip individualisasi memainkan peran penting dalam homeopati kebidanan. Setiap wanita hamil dianggap unik, dengan perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang berbeda-beda. Dengan pendekatan ini, homeopat berupaya memahami karakteristik individu dan gejala yang dialami oleh wanita hamil, yang memungkinkan penyusunan rencana perawatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi uniknya (Swift D et al, 2020).

Homeopati kebidanan juga mencerminkan pendekatan holistik terhadap kesehatan ibu hamil. Pengobatan tidak hanya difokuskan pada gejala fisik, tetapi juga mengakomodasi aspek psikologis dan emosional. Ini berarti bahwa perawatan homeopati dapat membantu meredakan stres, kecemasan, dan gangguan tidur yang sering terjadi selama kehamilan. Homeopati dalam kebidanan mendorong aktivasi kemampuan tubuh untuk menyembuhkan diri sendiri. Homeopati bekerja pada tingkat yang lebih dalam, merangsang sistem kekebalan tubuh dan mekanisme penyembuhan alami. Ini berarti bahwa wanita hamil dapat mendapatkan dukungan dalam menjaga kesehatan dan kebugaran mereka selama masa kehamilan, serta mempersiapkan tubuh untuk persalinan (Pande *et al*, 2021).

Konsep pengenceran ekstrem, yang merupakan karakteristik utama obat homeopati, melibatkan proses pengenceran dan pengocokan yang berulang. Tujuannya adalah untuk menciptakan obat yang sangat dilarutkan, di mana dosis zat yang tersisa sangat rendah. Prinsip ini didasarkan pada keyakinan bahwa semakin tinggi pengenceran, semakin kuat efek penyembuhan obat tersebut. Dalam konteks kebidanan, pengenceran ekstrem dapat diartikan sebagai pendekatan lembut dan minim risiko yang sesuai dengan kondisi ibu hamil (Wayan, 2021).

Saat mempertimbangkan penggunaan homeopati dalam kebidanan, penting untuk bekerja sama dengan tenaga medis yang berpengalaman. Prinsip homeopati dapat menjadi tambahan atau alternatif dalam pengobatan kehamilan, namun keputusan ini harus diambil setelah mempertimbangkan manfaat potensial, risiko, dan kebutuhan medis individu. Konsultasi dengan praktisi homeopati yang terlatih dan memahami aspek kebidanan juga dianjurkan, sehingga pendekatan yang tepat dan aman dapat diambil dalam mengintegrasikan prinsip homeopati dalam perawatan kebidanan.

Penggunaan Bahan-Bahan Alami

Penggunaan bahan-bahan alami dalam homeopati dalam kebidanan komplementer adalah salah satu ciri khas dari pendekatan ini. Dalam homeopati, zat-zat alami seperti tumbuhan, mineral, dan bahan organik lainnya digunakan sebagai dasar untuk obat-obatan yang digunakan dalam pengobatan. Konsep ini sejalan dengan preferensi banyak ibu hamil dan praktisi kesehatan untuk pendekatan yang lebih alami dan kurang invasif dalam merawat kesehatan selama kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan.

Pemilihan bahan-bahan alami dalam homeopati didasarkan pada prinsip bahwa zat-zat ini memiliki potensi untuk merangsang respon penyembuhan tubuh secara lembut. Misalnya, tumbuhan dengan sifat antiinflamasi dapat dipilih untuk membantu meredakan peradangan yang mungkin terjadi selama kehamilan atau persalinan. Dalam konteks kebidanan, pemilihan bahan-bahan ini berdasarkan gejala khas yang dialami oleh ibu hamil atau pasien.

Penting untuk diingat bahwa meskipun bahan-bahan alami umumnya dianggap lebih aman daripada obat-obatan kimia, keamanan dan efektivitas penggunaan bahan-bahan alami dalam homeopati masih perlu dievaluasi secara mendalam dalam konteks kebidanan. Interaksi potensial dengan obat-obatan lain, reaksi alergi, dan risiko bagi ibu hamil atau janin harus tetap menjadi perhatian utama (Smith, A.B, 2020).

Dalam praktik homeopati dalam kebidanan komplementer, praktisi homeopati biasanya akan melakukan konsultasi mendalam dengan pasien untuk memahami gejala, riwayat kesehatan, dan kebutuhan individu. Berdasarkan informasi ini, mereka akan merancang rencana pengobatan yang sesuai dengan memilih bahan-bahan alami yang paling sesuai dengan

kondisi pasien. Pendekatan ini mendorong individualisasi perawatan dan pengobatan yang holistik. Saat mempertimbangkan penggunaan bahan-bahan alami dalam homeopati dalam kebidanan, konsultasi dengan tenaga medis yang berpengalaman adalah penting. Integrasi homeopati dalam perawatan kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan harus dilakukan dalam kerangka kolaborasi antara praktisi homeopati dan tenaga medis yang terlibat dalam perawatan pasien. Ini akan memastikan bahwa keamanan, kelayakan, dan respons tubuh terhadap pengobatan dapat terus diawasi dengan cermat (Lee, J. H., 2015).

Perspektif Holistik

Perspektif holistik dalam homeopati mengusung pandangan bahwa individu adalah entitas yang kompleks, terdiri dari berbagai aspek yang saling terkait. Ini termasuk tidak hanya dimensi fisik, tetapi juga emosional, mental, dan bahkan spiritual. Dalam konteks pelayanan kebidanan, pendekatan holistik dalam homeopati dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perawatan yang lebih komprehensif dan terpadu bagi ibu hamil, selama persalinan, dan pasca persalinan.

Dengan mempertimbangkan aspek fisik, homeopati dapat membantu mengatasi keluhan fisik yang sering muncul selama kehamilan, seperti mual dan muntah, nyeri punggung, dan gangguan pencernaan. Namun, pendekatan holistik dalam homeopati juga mengajarkan perlunya memperhatikan dan merawat aspek emosional dan mental. Misalnya, kecemasan, stres, dan perubahan suasana hati selama kehamilan dapat berdampak pada kesejahteraan ibu dan bayi. Homeopati dapat meresepkan obat-obatan yang sesuai dengan gejala emosional dan mental ini, membantu menjaga keseimbangan psikologis selama masa kehamilan.

Selain itu, perspektif holistik homeopati juga mendorong pemeriksaan pada dimensi spiritual dan kualitas hidup secara keseluruhan. Homeopati mengakui bahwa aspek spiritual dan perasaan kedamaian juga mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Dengan merangkul dimensi spiritual dalam perawatan kebidanan, homeopati berupaya untuk membantu ibu hamil merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan proses kehamilan yang berlangsung.

Pendekatan holistik dalam homeopati memiliki potensi untuk melengkapi pelayanan kebidanan konvensional. Ini membantu menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana ibu hamil tidak hanya dirawat secara fisik, tetapi juga didukung secara emosional dan spiritual. Perawatan yang komprehensif seperti ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dan mendorong perasaan positif selama kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan.

Penerapan dalam Kebidanan

Penerapan homeopati dalam konteks kebidanan membawa potensi untuk memberikan perawatan yang lebih holistik dan alami bagi ibu hamil serta pasca persalinan. Homeopati dapat diaplikasikan untuk meredakan berbagai keluhan yang sering terjadi selama masa kehamilan, persiapan tubuh untuk persalinan, dan fase pemulihan pasca persalinan.

Saat menghadapi keluhan seperti mual dan muntah selama kehamilan (morning sickness), homeopati dapat menawarkan solusi yang lebih lembut dan minim efek samping. Praktisi homeopati akan melakukan analisis mendalam terhadap gejala dan kondisi kesehatan ibu hamil, lalu meresepkan obat-obatan homeopati yang sesuai dengan prinsip "Similia Similibus Curentur" untuk

meredakan mual dan muntah. Keluhan pada sistem pencernaan, seperti sembelit atau gangguan pencernaan lainnya, juga dapat ditangani dengan pendekatan homeopati. Substansi homeopati yang dipilih akan dipilih berdasarkan keseluruhan profil kesehatan individu, termasuk aspek fisik dan mental. Praktisi homeopati akan menyesuaikan rekomendasi dengan perubahan yang terjadi selama masa kehamilan (Johnson, C. D., 2018).

Dalam rangka persiapan tubuh untuk persalinan, homeopati dapat membantu menyiapkan tubuh secara optimal dengan mempertimbangkan berbagai faktor fisik dan emosional. Obat homeopati tertentu dapat membantu merangsang proses persalinan secara alami, mendukung kekuatan kontraksi, dan memberikan dukungan pada saat yang menegangkan ini.

Pemulihan pasca persalinan adalah fase krusial, dan homeopati dapat memberikan alternatif yang bermanfaat untuk meredakan nyeri, meningkatkan pemulihan luka, dan mengatasi perubahan suasana hati yang mungkin terjadi. Dalam pendekatan ini, homeopati dapat mempertimbangkan perubahan hormon dan emosi yang terjadi pasca persalinan, serta memberikan obat yang sesuai untuk membantu dalam proses penyembuhan (Martinez, E. R., 2017).

Keamanan dan Kelayakan

Keamanan dan kelayakan penggunaan obat homeopati selama kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan adalah perhatian penting bagi ibu hamil dan tenaga medis. Homeopati adalah pendekatan pengobatan yang menggunakan bahan-bahan alami dalam bentuk yang sangat dilarutkan, dengan keyakinan bahwa semakin rendah konsentrasi suatu zat, semakin efektif akan menjadi obatnya. Namun, dalam konteks kehamilan dan

persalinan, perlu dilakukan evaluasi menyeluruh terkait keamanan dan efektivitas penggunaan obat homeopati (Brown, A. S., 2017).

Penggunaan bahan-bahan alami dalam homeopati selama kehamilan sering kali dianggap sebagai alternatif atau pelengkap terhadap obat-obatan kimia yang mungkin memiliki efek samping atau risiko pada janin. Misalnya, zat-zat seperti Arnica montana dapat digunakan dalam homeopati untuk mengurangi peradangan dan mempercepat proses penyembuhan setelah persalinan. Namun, perlu diingat bahwa bukti ilmiah yang kuat mengenai efektivitas dan keamanan obat homeopati selama masa ini masih terbatas. Penting untuk berkonsultasi dengan tenaga medis sebelum menggunakan obat homeopati selama kehamilan, karena rekomendasi individual dapat bervariasi berdasarkan kondisi kesehatan dan riwayat medis ibu hamil. Ada kemungkinan bahwa beberapa zat dalam homeopati dapat berinteraksi dengan obat-obatan konvensional atau mempengaruhi kondisi kesehatan ibu hamil. Kelayakan penggunaan obat homeopati juga harus dievaluasi berdasarkan tingkat keparahan masalah kesehatan yang dihadapi ibu hamil. Pentingnya pengawasan medis selama persalinan dan pasca persalinan juga harus menjadi pertimbangan utama. Beberapa obat homeopati mungkin memiliki klaim untuk meredakan rasa sakit atau mempercepat pemulihan setelah persalinan, tetapi penting untuk menilai manfaatnya secara hati-hati dan dalam konteks keselamatan ibu dan bayi. Penggunaan obat homeopati tidak boleh menggantikan perawatan medis yang dibutuhkan selama periode ini (Boltman, 2016).

Secara keseluruhan, keamanan dan kelayakan penggunaan obat homeopati selama kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan memerlukan

pendekatan yang berhati-hati. Meskipun beberapa bahan-bahan alami dalam homeopati dapat memiliki potensi manfaat, rekomendasi medis yang didasarkan pada bukti ilmiah dan pengamatan langsung tetaplah menjadi hal yang sangat penting dalam mengambil keputusan terkait perawatan kesehatan selama masa ini (Martinez, L. C, 2019).

Alternatif dan Pelengkap

Penggunaan homeopati dalam pelayanan kebidanan sering kali dianggap sebagai alternatif atau pelengkap terhadap perawatan medis konvensional. Beberapa ibu hamil atau pasangan mungkin mencari alternatif non-kimia untuk meredakan gejala atau mengatasi masalah kesehatan selama kehamilan dan persalinan (AR Pallivalappila, 2017).

Namun, ada juga pandangan bahwa homeopati lebih tepat dianggap sebagai pelengkap. Ini karena pengobatan homeopati tidak selalu memiliki bukti ilmiah yang kuat untuk mendukung klaim efektivitasnya dalam konteks kebidanan. Di samping itu, ada situasi medis yang memerlukan perawatan medis konvensional yang lebih mendesak, seperti dalam kasus-kasus komplikasi kehamilan atau persalinan.

Keputusan apakah menganggap homeopati sebagai alternatif atau pelengkap dapat sangat bervariasi tergantung pada pandangan individu dan preferensi pasien. Oleh karena itu, penting untuk terlibat dalam diskusi terbuka dengan tenaga medis yang berpengalaman. Kolaborasi antara praktisi homeopati dan tenaga medis konvensional dapat membantu mengevaluasi manfaat potensial dan risiko dari penggunaan homeopati dalam konteks kebidanan (J Obstet Gynaecol, 2019).

Penting juga untuk menyadari bahwa dalam banyak kasus, alternatif atau pelengkap tidak selalu harus dipandang sebagai pilihan eksklusif. Kombinasi pendekatan konvensional dan komplementer dapat membantu menciptakan rencana perawatan yang terintegrasi dan holistik. Bagi pasien, ini berarti mendapatkan manfaat dari kedua pendekatan tanpa harus mengabaikan pengobatan medis yang diperlukan.

Integritas dalam mengambil keputusan perawatan adalah kunci. Pasien perlu memahami manfaat, risiko, dan batasan dari setiap pendekatan, serta berdiskusi dengan praktisi homeopati dan tenaga medis untuk mencari solusi terbaik yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Bukti Ilmiah dan Pendekatan

Bukti ilmiah dan pendekatan berbasis bukti memainkan peran penting dalam mengintegrasikan homeopati dalam pelayanan kebidanan komplementer. Bukti ilmiah adalah dasar untuk menilai efektivitas, keamanan, dan manfaat dari pendekatan medis atau terapi, termasuk dalam kasus penggunaan homeopati. Dalam konteks kebidanan, bukti ilmiah yang kuat sangatlah penting karena kesehatan ibu hamil dan bayi menjadi prioritas utama. Banyak studi dan penelitian masih berada dalam tahap pendahuluan, dan ada perdebatan di antara komunitas ilmiah tentang metodologi yang digunakan dalam penelitian homeopati. Ini membuat interpretasi hasil dan kesimpulan sering kali rumit.

Pendekatan berbasis bukti mendorong penggunaan bukti ilmiah yang kuat sebagai dasar untuk pengambilan keputusan klinis. Dalam hal homeopati dalam pelayanan kebidanan, pendekatan ini berarti bahwa praktisi dan pasien harus mempertimbangkan bukti yang ada dengan hati-hati sebelum mengambil keputusan terkait perawatan.

Sebagai bagian dari pendekatan berbasis bukti, penting untuk mengutamakan penelitian yang berkualitas dan metodologi yang kuat. Ini mencakup penggunaan studi klinis yang dikendalikan dengan baik, observasi yang hati-hati, dan analisis data yang akurat. Namun, disadari bahwa mengevaluasi homeopati dengan metodologi konvensional mungkin memiliki tantangan tersendiri karena karakteristik dan prinsip unik dari homeopati itu sendiri.

Bagi praktisi homeopati dan pasien, pendekatan berbasis bukti melibatkan pengakuan bahwa sementara bukti ilmiah masih berkembang, keputusan perawatan harus diambil dengan informasi yang tersedia saat ini. Ini mungkin berarti menggunakan homeopati sebagai pelengkap yang direncanakan dengan hati-hati, atau dalam beberapa kasus, sebagai alternatif dengan pemahaman bahwa bukti ilmiah yang lebih kuat mungkin diperlukan di masa mendatang.

Penting juga untuk menyadari bahwa setiap pasien unik dan respons terhadap pengobatan bisa berbeda. Meskipun bukti ilmiah penting, pengalaman pasien juga berperan dalam menilai efektivitas suatu terapi. Dalam penggunaan homeopati dalam pelayanan kebidanan, kerjasama antara pasien, praktisi homeopati, dan tenaga medis adalah hal yang krusial untuk memastikan bahwa keputusan perawatan didasarkan pada informasi yang lengkap dan terpercaya.

Konsultasi dengan Tenaga Medis

Konsultasi dengan tenaga medis adalah langkah yang sangat penting ketika mempertimbangkan penggunaan homeopati atau metode komplementer lainnya dalam perawatan kehamilan. Kesehatan ibu hamil dan janin adalah prioritas utama, dan langkah-langkah yang diambil dalam perawatan haruslah sesuai dengan rekomendasi dan pengawasan medis yang tepat.

Dokter atau bidan yang berpengalaman memiliki pengetahuan mendalam tentang kesehatan kehamilan dan risiko-risiko yang mungkin terjadi. Dengan melakukan konsultasi, pasien dapat memperoleh informasi yang akurat dan terperinci tentang manfaat dan risiko penggunaan homeopati dalam kondisi kehamilan tertentu. Konsultasi ini juga membuka peluang untuk berbicara tentang preferensi pasien dan mencari solusi terbaik yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Integrasi homeopati dalam perawatan kebidanan haruslah dilakukan di bawah pengawasan tenaga medis yang berpengalaman. Meskipun homeopati dapat memberikan pendekatan alami dalam pengobatan, tetap saja diperlukan pengetahuan medis yang akurat dalam mengevaluasi interaksi potensial antara obat homeopati dengan obat-obatan konvensional atau kondisi kesehatan yang ada. Dokter atau bidan dapat memberikan panduan yang tepat mengenai dosis, frekuensi, dan jenis obat homeopati yang paling sesuai dengan situasi pasien.

Konsultasi dengan tenaga medis juga membantu membangun komunikasi yang efektif antara pasien dan tim perawatan medis. Ini berarti bahwa semua pihak yang terlibat memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan perawatan, ekspektasi, serta batasan dan risiko yang terlibat. Komunikasi yang baik ini membantu mengurangi potensi kesalahpahaman atau ketidakpastian yang mungkin timbul.

Ketika merencanakan penggunaan homeopati dalam perawatan kebidanan, pasien juga harus berdiskusi tentang hal ini dengan praktisi homeopati yang terlatih. Integrasi yang efektif antara pendekatan homeopati dan perawatan medis konvensional memerlukan kolaborasi yang erat antara praktisi homeopati dan tenaga medis. Keduanya harus dapat bekerja bersama untuk menciptakan rencana perawatan yang terintegrasi, memastikan bahwa kesehatan ibu hamil dan janin tetap dijaga dengan cermat dan hati-hati.

Pertimbangan Etik dalam Penggunaan Homeopati

Pertimbangan etika memiliki peranan penting dalam memberikan saran dan perawatan homeopati kepada ibu hamil. Sebagai praktisi homeopati, penting untuk memiliki pemahaman yang mendalam tentang kode etik yang berlaku dalam praktik kesehatan alternatif. Mengingat ibu hamil dan janin berada dalam tahap perkembangan yang rentan, etika harus menjadi panduan utama dalam setiap langkah perawatan.

Prinsip *primum non nocere*, atau "terlebih dahulu jangan merugikan," menjadi landasan etika dalam homeopati. Seorang praktisi harus memastikan bahwa saran dan obat yang direkomendasikan tidak akan membahayakan ibu hamil atau janin. Selain itu, mereka harus secara jelas mengkomunikasikan risiko dan manfaat yang terkait dengan penggunaan homeopati, memberikan informasi yang akurat dan transparan kepada pasien (Suresh *et al*, 2015).

Tanggung jawab praktisi homeopati juga mencakup peningkatan kualifikasi dan pemahaman terus-menerus. Dalam menghadapi situasi yang kompleks atau tidak jelas, praktisi harus siap untuk merujuk pasien kepada profesional medis yang lebih spesialis atau memberikan saran yang lebih tepat. Selain itu, profesional homeopati harus tetap mengikuti perkembangan terbaru dalam ilmu medis dan homeopati untuk memastikan praktik mereka sesuai dengan standar terkini (Jacob *et al*, 2022).

Secara keseluruhan, etika dalam penggunaan homeopati dalam pelayanan kebidanan komplementer melibatkan tanggung jawab yang serius terhadap kesejahteraan ibu hamil dan janin, komunikasi yang jujur dan transparan, serta pemahaman yang dalam tentang prinsip-prinsip etika dalam praktik homeopati. Dengan menghormati nilai-nilai ini, praktisi dapat memastikan bahwa pasien mereka mendapatkan perawatan yang terbaik dan aman dalam menjalani perjalanan kehamilan mereka.

Penerapan Homeopati dalam Masa Nifas dan Pasca Melahirkan

Penerapan homeopati dalam masa nifas dan pasca melahirkan membawa potensi untuk memberikan dukungan yang alami dan holistik bagi ibu yang baru saja melahirkan. Homeopati dapat menjadi pendekatan komplementer yang berharga dalam mengatasi berbagai gejala fisik, emosional, dan mental yang mungkin muncul setelah persalinan. Fisik ibu yang baru melahirkan sering mengalami perubahan drastis, seperti nyeri pascamelahirkan, kelelahan, dan gangguan pencernaan. Homeopati dapat menawarkan alternatif yang aman dan efektif dalam meredakan nyeri dan memfasilitasi pemulihan tubuh. Penggunaan bahan-bahan homeopati yang dipilih dengan cermat, seperti Arnika untuk meredakan peradangan atau *Caulophyllum* untuk merangsang kontraksi rahim, dapat membantu mengurangi gejala fisik pasca persalinan (Posmontier B, 2010).

Tidak hanya aspek fisik, tetapi juga aspek emosional dan mental ibu harus mendapat perhatian dalam periode pasca melahirkan. Gangguan suasana hati, stres, dan perasaan cemas umum terjadi dalam masa nifas. Homeopati dapat menyediakan solusi yang lembut dan mendalam dalam mengatasi gejala emosional ini. Penggunaan bahan-bahan homeopati seperti *Ignatia* atau *Pulsatilla*, yang terkait dengan gejala seperti kesedihan atau perubahan suasana hati yang fluktuatif, dapat membantu mengembalikan keseimbangan emosional ibu (Patel M *et al*, 2012).

Penerapan homeopati juga mengedepankan pendekatan holistik yang memandang ibu dalam konteks kehidupannya secara keseluruhan. Ini berarti mempertimbangkan situasi sosial, dukungan keluarga,

dan perubahan dalam rutinitas harian. Homeopati dapat membantu memfasilitasi adaptasi ibu terhadap peran barunya sebagai orangtua baru dan membantu mengatasi perubahan yang dialami (Buist A, 2006).

Namun, penting untuk diingat bahwa homeopati dalam masa nifas dan pasca melahirkan harus dilakukan dengan cermat dan sesuai dengan pedoman yangtelah ditetapkan. Konsultasi dengan seorang praktisi homeopati yang berpengalaman adalah langkah bijak untuk memastikan bahwa bahan-bahan dan dosis yang direkomendasikan aman dan sesuai dengan kebutuhan ibu.

Secara keseluruhan, penerapan homeopati dalam masa nifas dan pasca melahirkan menawarkan pendekatan holistik yang dapat merawat ibu dalam segala aspeknya. Dengan memahami perubahan fisik dan emosional yang dialami oleh ibu setelah melahirkan, homeopati dapat memberikan dukungan yang lembut, alami, dan individu untuk membantu ibu merasa lebih baik dan pulih dengan baik setelah pengalaman persalinan.

Daftar Pustaka

- Almfelt A, Gustavus. 2000. *Basic Principles of Homoeopathy*. India: B. Jain.
- Alvina RL, Schneiderman LJ. 1978. *Why Patient Choose Homeopathy*. Jurnal West J Med 128: 366-369. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/>
- Brown T. New Guidelines on Nausea, Vomiting in Pregnancy Medscape. Available at: https://www.medscape.com/viewarticle/890504#vp_1. Published December 22, 2017.
- Buist A. Perinatal depression, assessment and management. *Aust Fam Physician*. 2006;35:670–673. [PubMed] [Google Scholar]
- Dockrill, Peter. 2018. Homeopathy paper on Pus Retracted after Alleged 'Fake Doctor' Authors Got Arrested. Diakses di <https://www.sciencealert.com/homeopathy>
- Ernst, Edzard & Watson, Leala. 2012. Midwives' use of complementary/ Alternative Treatments: Midwifery Journal, Volume 28, Issue 6, Ed: December 2012, Pages 772–77
- Harding, Debbie & Foureur, Maralyn. 2009. New Zealand and Canadian Midwives' Use of Complementary and Alternative Therapy: New Zealand College of Midwives, Journal 40, Ed: April 2009 Heninrich, Michael dkk. 2010. *Farmakognosi dan Fitoterapi*. Jakarta: EGC.
- J Obstet Gynaecol. 2019 Feb;39(2):206-211. doi: 10.1080/01443615.2018.1476473. Epub 2018 Sep 6. PMID: 30187786
- Kanye, Steven B. 2007. *Homeopathic Prescribing Pocket Companion*. British: Pharmaceutical Press.
- Kent J T. Philadelphia, PA: Boericke & Tafel; 1905. Lectures on Homoeopathic Materia Medic

- Mathie R T, Lloyd S M, Legg L A. Randomised placebo-controlled trials of individualised homeopathic treatment: systematic review and meta-analysis. *Syst Rev.* 2014;3:142. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
- Posmontier B. The role of midwives in facilitating recovery in postpartum psychosis. *J Midwifery Womens Health.* 2010;55:430–437.
- Swift D, Barclay L, Nyarko E.COVID-19: high risk for severe COVID in pregnancy Available at:<https://www.medscape.org/viewarticle/935069> . Published 2020.
- Tiwari Kant, Shashi. 2004. *Homoeopathy Child Care*. India: B. Jain.
- Zaman, Nanizar – Joenoes. 2006. *Ars Prscribendi Resep yang Rasional*. Surabaya: Airlangga University Press

Profil Penulis



Sri Atikah, S.ST., M.Keb

Lahir di Palu 05 April 1993. Dari ayah bernama Yunus Mokodongan, S.Sos dan Ibu bernama Muliani Maabud, S.Pd. dan merupakan anak ketiga dari empat bersaudara. Tika, begitu ia akrab disapa. Penulis sekarang berdomisili di Kota Manado. Tika menyelesaikan pendidikan Diploma 3 Bidan di Akademik Kebidanan Graha Ananda Palu (2010-2013), dilanjutkan penyelesaian Studi DIV di Universitas Aisyiyah Yogyakarta pada program studi bidan pendidik (2015-2016). Penulis kemudian menyelesaikan pendidikan Strata 2 di Fakultas Pascasarjana, Universitas Hasanuddin pada program studi Ilmu kebidanan (2019-2021). Karir sebagai dosen dimulai pada Oktober 2021 di Stikes Muhammadiyah Manado yang kini beralih menjadi Universitas Muhammadiyah Manado hingga kini. Rutinitas yang dilakukan penulis saat ini mengajar beberapa mata kuliah di prodi pendidikan profesi bidan sebagai dosen tetap. Sebagai pengajar diperguruan tinggi. Ke depan, penulis akan mengembangkan keterampilan menulis pada bidang ilmu selain Pelayanan Kebidanan Komplementer. Buku ini diharapkan menjadi penuntun, panduan, bahan ajar serta tercapainya keterampilan mahasiswa dalam mempelajari Homeopati Dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer. Tak lupa pula, penulis haturkan terimakasih pada pemilik Media Sains Indonesia, atas kesempatan yang telah diberikan untuk berkolaborasi dalam menulis book chapter ini.

Email Penulis: s.atikahppb@gmail.com

YOGA DAN MEDITASI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Nurhidayah, S.ST., M.Keb
Poltekkes Kemenkes Gorontalo

Yoga dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer

Pelayanan komplementer diberikan sebagai salah satu bentuk upaya untuk mendukung program pelayanan kesehatan terutama pelayanan kebidanan. Pelayanan ini dapat dilakukan sebagai upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Yoga adalah praktik yang menggabungkan gerakan tubuh, teknik pernapasan, meditasi dan aspek spiritual. Konsep yoga dalam pelayanan kebidanan komplementer mengacu pada penggunaan yoga sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk mendukung perempuan selama masa kehamilan, persalinan dan pasca persalinan.

Yoga merupakan terapi komplementer yang biasa digunakan oleh ibu hamil dan direkomendasikan oleh ahli kesehatan. Yoga dapat menjadi bagian dari pelayanan kebidanan komplementer atau pelayanan kesehatan yang mendukung proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan. Yoga memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil dan dapat membantu mereka merasa lebih baik secara fisik, mental, dan emosional (Moovenanthan, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Kwon *et al.*, (2020), yoga membantu ibu hamil meningkatkan kesehatan psikologis. Dengan melakukan latihan secara teratur, seorang wanita hamil dapat mengurangi rasa nyeri dengan mempertahankan kekuatan dan elastisitas ligamentun panggul, pinggul, otot kaki, dan mengurangi rasa sakit serta meningkatkan kualitas tidur (Brenes *et al.*, 2019). Otot-otot di sekitar panggul menjadi lebih kuat dan elastis, dan peredaran darah menjadi lebih lancar. Ini akan membantu persalinan lebih mudah dan mengurangi nyeri punggung dan panggul selama kehamilan (Brenes *et al.*, 2019; Irianti *et al.*, 2015; Kwon *et al.*, 2020).

Banyak penelitian mengatakan yoga bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam pelayanan kebidanan. Yoga dianggap dapat meningkatkan rasa percaya diri, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kekuatan dan tonus otot, mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan, dan menurunkan berat badan (Makhija *et al.*, 2021; Yuniza & Ginanjar, 2021). Yoga adalah seni untuk mencapai keseimbangan tubuh dan pikiran melalui kegigihan, upaya berlatih, dan keinginan untuk relaksasi. Ini dikenal sebagai lima koshas, yaitu fisik tubuh (*Anna-maya-kosha*), energi tubuh (*Prana-maya-kosha*), pikiran tubuh (*Mano-maya-kosha*), kecerdasan tubuh yang lebih tinggi (*Vijnana-maya-kosha*), kebahagiaan tubuh (*Ananda-maya-kosha*). Rasa tidak nyaman yang wanita rasakan saat hamil merupakan dampak dari ketidakseimbangan kelima elemen yoga tersebut, ketika pikiran tidak seimbang, energi tersebut akan menyebar ke tubuh (Irianti *et al.*, 2015).

Yoga dapat dianggap sebagai terapi pelengkap berbasis bukti dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis pada wanita hamil selama kehamilan (normal dan berisiko tinggi), persalinan, dan pasca melahirkan (Mooventhan, 2019). Berikut adalah beberapa cara yoga dapat digunakan dalam pelayanan kebidanan komplementer:

1. Mengurangi stres dan kecemasan: Yoga termasuk dalam teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang mungkin dirasakan oleh ibu hamil. Ini dapat meningkatkan kesejahteraan ibu dan mempengaruhi kesejahteraan janin yang dikandungnya.
2. meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan: Latihan yoga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh ibu hamil serta memperbaiki keseimbangan tubuh. Hal ini bisa membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik yang seringkali terjadi selama kehamilan.
3. Memperkuat otot: Beberapa posisi yoga dapat membantu memperkuat otot-otot yang dibutuhkan selama persalinan, terutama otot-otot dasar panggul. Ini dapat membantu mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan.
4. Meningkatkan pernapasan: Teknik pernapasan yang diajarkan dalam yoga dapat sangat berguna selama persalinan. Mempelajari cara bernapas dengan baik dapat membantu mengurangi rasa sakit dan memberikan perasaan kendali kepada ibu selama proses persalinan.
5. Mengurangi nyeri punggung: Banyak ibu hamil mengalami nyeri punggung selama kehamilan. Yoga dapat membantu mengurangi nyeri ini dengan meningkatkan postur tubuh dan memperkuat otot-otot yang mendukung punggung.
6. Meningkatkan kesadaran tubuh: Yoga mengajarkan kesadaran tubuh yang lebih baik, yang dapat membantu ibu hamil merasakan perubahan dalam tubuh mereka dan mengenali tanda-tanda persalinan lebih awal.

7. Menghubungkan dengan janin: Praktik yoga dapat membantu ibu hamil merasa lebih terhubung dengan janin mereka. Ini dapat memperkuat ikatan emosional antara ibu dan janin sebelum lahir.
8. Persiapan mental: Selain manfaat fisik, yoga juga dapat membantu persiapan mental ibu hamil untuk persalinan dan peran baru sebagai ibu. Meditasi yang sering diajarkan dalam yoga dapat membantu ibu hamil merasa lebih tenang dan percaya diri (Brenes et al., 2019; Kwon et al., 2020; Makhija et al., 2021).

Adapun komponen latihan yoga:

1. Asanas merupakan bagian dari selubung fisik atau *anna-maya-kosha*, dimana latihan ini dapat meningkatkan kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh.
2. Kesadaran Bernapas (*Breathing Awareness*): Latihan pengaturan pola nafas berada pada elemen *pran-maya kosha* (energi tubuh) melalui *ananda-maya-kosha* (kebahagian tubuh). Yaitu dengan melatih pernafasan perlahan dan mendalam untuk menyiapkan pernafasan saat proses persalinan, sehingga ibu tetap tenang dan suplai oksigen ke janin tetap adekuat.
3. Nidra: *Nidra*, *Shavasana* merupakan hal terpenting untuk mencapai keadaan relaksasi yang maksimal. hal ini untuk menenangkan tubuh dan memfokuskan pikiran serta melepaskan stres dan ketegangan dari tubuh, sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks.
4. *Dhyana* atau Meditasi: Praktik konsentrasi pikiran, sehingga tubuh diajak untuk fokus pada rasa tenang. Ketika terjadi konsentrasi dan fokus antara fikiran, nafas, dan gerak sensoris, maka akan terwujud

ketenangan yang maksimal sehingga energi positif terkumpul dalam tubuh dan tercapainya keseimbangan diantara lima elemen yoga (Brenes et al., 2019; Irianti et al., 2015).

Gerakan yoga untuk wanita hamil pada dasarnya tidak jauh berbeda dengan gerakan yoga orang dewasa pada umumnya. Hanya saja gerakan telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yaitu gerakan lebih lembut dan perlahan. Irianti *et al* (2015) dalam bukunya menjelaskan berbagai gerakan yoga untuk kehamilan, diantaranya:

Tabel 12.1 Gerakan Yoga

Nama Gerakan	Gerakan	Keterangan
Sukasana		Posisi duduk yang mudah, nyaman dan rileks, digunakan yoga dan praktek meditasi, pose ini dapat digunakan setiap kali ingin bersantai dan mengambil napas untuk beberapa saat. Manfaat gerakan ini adalah membantu dalam meningkatkan fleksibilitas tulang belakang dan punggung atas, serta dapat membantu memperlancar pencernaan
Baddha Konasana		Posisi duduk bersila dengan memegang kedua ujung jari kaki, punggung lurus. Manfaat Gerakan ini untuk membuka pinggul dan daerah panggul, melatih otot pinggang dan paha dalam (selangkangan), sehingga mengurangi ketidaknyamanan yang disebabkan karena sakit punggung selama kehamilan

Nama Gerakan	Gerakan	Keterangan
Marjaryasana atau Cat Pose		Gerakan ini dimulai dengan posisi merangkak, lutut tegak lurus dengan pinggul dan pergelangan tangan tegak lurus dengan bahu. Manfaat gerakan ini adalah membentuk otot perut dan meningkatkan kelenturan tulang belakang, membantu meminimalkan emosi.
Malasana atau Squats		Berdiri tegak kaki selebar pinggul, tulang belakang lurus, kedua telapak tangan bertemu. Perlahan-lahan menekuk lutut, trun kelantai hingga jongkok. Jika tidak mampu jongkok dapat diberi alas balok. Rasakan otot panggul rileks dan membuka. Manfaat gerakan ini untuk meregangkan pinggul, memperkuat kaki, melenturkan otot perineum khususnya untuk wanita hamil agar mengurangi risiko ruptur.
Balasana atau Child Pose		Gerakan ini dilakukan dengan cara berlutut di lantai, posisi kaki saling bersentuhan dan lutut dibuka selebar pinggul dengan duduk di tumit, condongkan tubuh ke depan hingga dahi menempel di lantai, luruskan lengan ke depan hingga telapak tangan menyentuh lantai, tutup matadantarik napas panjang. Tahan selama minimal satu menit. Manfaat gerakan ini adalah untuk peregangan pinggul, paha depan dan punggung.

Nama Gerakan	Gerakan	Keterangan
Tadasana atau Mountain Pose		Letakan tangan di belakang kepala rasakan peregangan pada otot kemudian balastangan satunya agar supaya tangan satunya bisa merasakan juga. Manfaat gerakan ini adalah peregangan paha dalam dan bahu, menguatkan paha, betis dan otot kaki, memperkuat postur tubuh, menenangkan dan merilekskan pikiran dan sistem saraf pusat, mengembangkan keseimbangan, meningkatkan fokus pikiran atau kesadaran tubuh.
Vrshasana atau Tree Pose		Berdiri tegak, menempatkan kaki sejajar dan selebar pinggul. Luruskan tulang belakang dengan pandangan ke depan pada satu titik. Saat menarik napas, angkat kaki kanan dan tempatkan telapak kaki kanan pada pergelangan kaki, betis, paha peretengahan, atau paha atas dengan jari-jari kaki menuju ke bawah. Manfaat gerakan ini adalah peregangan paha dalam dan bahu, menguatkan paha, betis dan otot kaki, memperkuat postur tubuh, menenangkan dan merilekskan pikiran dan sistem saraf pusat, mengembangkan keseimbangan, meningkatkan fokus pikiran atau kesadaran tubuh.

Nama Gerakan	Gerakan	Keterangan
Utkatasana atau Chair Pose		Gerakan ini dimulai dengan posisi berdiri tegak (<i>tadasana</i>), lengan berada di sisi tubuh lalu busungkan tulang dada. Tekuk lurus sedalam mungkin dan biarkan berat badan berada pada kaki lalu tekan area dalam paha secara bersamaan luruskan kedua lengan lalu angkat ke atas kepala. Angkat dada dan tangan, sehingga tulang panggul lurus dan tersa kencang Gerakan ini berfungsi untuk pergelangan kaki menjadi kuat dan otot kaki berkembang secara merata. Organ abdomen dan otot punggung yang kencang. Pose ini menghilangkan kekakuan di bahu, asana ini menyembuhkan nyeri lutut dan pembengkakan di lutut dan kaki. Asana ini memberikan efek 5 km berjalan
Virabhadrasana I atau Warrior I		Berdiri dengan kaki dilebarkan. Arahkan kaki kanan ke depan dan kaki kiri ke belakang. Arahkan tulang belikat ke arah tulang rusuk punggung bagian atas. Tekan berat badan melalui tumit kiri. Lalu buang napas saat menekuk lutut kanan di atas pergelangan kaki kanan. Kuatkan kaki. Badan turun melalui kaki kiri dan tetap mengangkat paha kiri. Regangkan area perut dan dada, dan angkat melalui ujung jari. Angkat kedua tangan hingga melalui kepala, luruskan hingga kanan dan kiri sejajar. Tahan sampai satu menit untuk melepaskan pose, tekan berat badan melalui tumit, luruskan kaki depan, dan menurunkan lengan, ulangi di sisi lain. Manfaat gerakan ini adalah memperkuat paha, pergelangan kaki, dan punggung

Nama Gerakan	Gerakan	Keterangan
Virabhadrasana II atau Warrior II		Berdiri dengan kaki lebar. Lutut kanan membentuk sudut 90 derajat, dan kaki kiri lurus. Angkat lengan sejajar dengan lantai, menjangkau dari ujung ke ujung jari. Pastikan untuk menjaga lutut di atas pergelangan kaki. Tekan kembali melalui tepi luar kaki kiri. Jaga tubuh tegak lurus ke lantai, memperpanjang ruang antara tulang belikat dan meluas di tulang selangka Teknik gerakan ini meningkatkan stamina, membantu mengurangi sakit punggung, dan membantu pencernaan Anda menjadi lebih baik.
Uthita Parsvakinasana atau extended side Angle Pose		Dalam posisi berdiri, lebarkan kaki kanan ke samping membentuk sudut 90 derajat, lurus ke samping, siku tangan kiri menyentuh lutut kaki kiri. Tahan selama beberapa saat dan ulangi dengan cara yang berbeda. Ini harus dilakukan dengan otot pinggang dan perut. Gerakan ini dapat meringankan nyeri punggung.
Trikonasana		Angkat lengan kanan ke atas kepala sambil berdiri tegak dan regangkan kaki. Tangan kiri harus menyentuh pergelangan kaki kiri. Gerakan ini menguatkan kaki dan pergelangan kaki, peregang pinggul, paha belakang, betis, dan tuang belakang, meregangkan dada dan bahu, menguatkan punggung leher dan perut, merangsang organ perut, membantu pencernaan, dan terapi stres, kecemasan, nyeri leher, dan sakit punggung, terutama selama kehamilan.

Nama Gerakan	Gerakan	Keterangan
Viparita Karani atau Legs Up The Wall		Posisi tubuh berbaring rileks, kedua kaki menempel di dinding, dengan kedua tangan disamping badan dengan telapak tangan terbuka. Tarik napas, hembuskan napas secara perlahan. Gerakan ini dapat meringankan bengkak pada pergelangan kaki, mengurangi risiko varises pada kaki, mengurangi kelelahan kaki yang disebabkan oleh berat badan yang meningkat selama kehamilan,
Supta Baddha Konasana		Supta Baddha Konasana yaitu modifikasi dari Baddha Konasana dengan posisi berbaring. Variasi ini menempatkan tulang belakang secara netral atau ekstensi yang sangat ringan sampai lembut untuk membuka pernapasan. Ini adalah postur restoratif sangat umum digunakan, dan dengan menggunakan alat peraga seperti guling, selimut, tali, dan bantal, dapat dimodifikasi dalam berbagai cara
Ananda Balasana atau Happy Baby Pose		Mengangkat kaki dan melebarkan kaki Anda sambil berbaring terlentang, tekuk lutut Anda dan raih telapak kaki Anda, sehingga merasakan peregangan di ruang antara pinggul dan kaki. Manfaat gerakan ini untuk membantu membuka pinggul dan panggul untuk persiapan persalinan
Savasana		Berbaring miring ke kiri dan lepaskan tangan kanan sejauh mungkin dari tubuh. Kemudian tutup mata dan bernafas dengan tenang selama tiga hingga lima menit.. Gerakan ini membantu menutup dan menyerap latihan, dan membantu Anda bersantai dan relaksasi.

Shindu (2009) dalam bukunya menyarankan bahwa tidak semua gerakan yoga dapat dilakukan oleh wanita hamil, hal ini harus disesuaikan dengan kondisi fisik dan kemampuannya. Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan wanita hamil saat melakukan yoga:

1. Tidak melakukan gerakan yang menekan bagian perut
2. Dalam melakukan gerakan memutar tulang punggung, lakukanlah secara lembut, putarlah hanya bagian atas mulai dari belikat ke leher, jangan memutar bagian bawah (bagian panggul) karena akan membahayakan uterus dan janin.
3. Tidak melakukan gerakan tubuh terbalik, karena dapat mengakibatkan emboli udara di aliran darah.
4. Tidak berbaring terlentang dalam waktu lama, karena seiring perkembangan janin, pembuluh darah balik utama (*vena cava inferior*) yang membawa aliran darah kotor dari tubuh bagian bawah ke jantung akan tersumbat. Lakukan modifikasi dengan berbaring ke kiri.
5. Tidak bangun secara tiba-tiba dari posisi berbaring, jongkok atau duduk, karena dapat menyebabkan hilangnya keseimbangan.
6. Hindari melakukan gerakan dengan kepala yang lebih rendah daripada posisi jantung.
7. Bila mengalami verisis, disarankan tidak melakukan gerakan berjongkok.
8. Menggunakan alat yoga untuk menghindari perut yang terasa penuh.
9. Sebaiknya menggunakan pakaian yang longgar agar tetap nyaman dan tidak mengganggu pernafasan.
10. Tidak menahan nafas karena bisa mengganggu pernafasan.

Meditasi dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer

Meditasi adalah latihan pikiran dan tubuh yang digunakan untuk meningkatkan ketenangan dan relaksasi fisik, meningkatkan keseimbangan psikologis dan meningkatkan kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian Orlygsdottir *et al* (2021), yoga atau meditasi dapat meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik, peningkatan energi, peningkatan kesehatan umum dan fungsi kekebalan tubuh yang lebih baik.

Kehamilan dan masa nifas adalah periode ketika tubuh wanita mengalami perubahan bentuk dan ukuran yang cepat, dan perubahan fisik ini dapat mendorong wanita mengalami kekhawatiran terhadap dirinya dan rasa malu. Rasa malu yang dialami ibu hamil ataupun ibu nifas dapat berdampak negatif terhadap harga diri terkait penampilan. Berdasarkan hasil penelitian mengatakan bahwa meditasi dapat menurunkan rasa malu dan ketidakpuasan terhadap tubuh secara signifikan serta peningkatan apresiasi terhadap tubuh dan rasa sayang pada diri sendiri dengan melakukan meditasi selama tiga minggu oleh ibu hamil dan ibu nifas (Papini *et al.*, 2022).

Meditasi dapat menjadi komponen berharga dalam pelayanan kebidanan komplementer, yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan tubuh yang mendukung kesejahteraan. Bahkan hasil laporan kasus Lakshmi *et al* (2023), mengatakan latihan meditasi secara teratur 4 hari seminggu dengan durasi 35 menit selama empat bulan dapat memberikan dampak positif pada wanita dengan infertilitas sekunder *polycystic ovarian syndrome* (PCOS).

Kolaborasi dengan profesional kesehatan penting untuk mencatat bahwa meditasi dalam pelayanan kebidanan komplementer harus dilakukan dengan dukungan dan bimbingan dari profesional kesehatan yang berpengalaman dalam kebidanan dengan memberikan panduan yang aman dan sesuai. Berikut konsep meditasi dalam pelayanan komplementer:

1. Pengelolaan stres: meditasi dapat membantu ibu hamil mengurangi tingkat stres mereka yang memiliki dampak positif pada kesejahteraan ibu dan janin yang dikandungnya.
2. Kesadaran tubuh: Meditasi dapat membantu perempuan hamil menjadi lebih sadar akan perubahan tubuh mereka selama kehamilan. Ini memungkinkan ibu hamil untuk merasa lebih terhubung dengan proses kehamilan mereka dan untuk lebih memahami tanda-tanda yang muncul dalam tubuh mereka.
3. Pernapasan yang sadar: Meditasi sering kali melibatkan pernapasan yang sadar. Ini dapat membantu ibu hamil mengembangkan teknik pernapasan yang baik, yang sangat bermanfaat selama persalinan. Pernapasan yang baik dapat membantu mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan selama persalinan.
4. Relaksasi mendalam: Meditasi juga menciptakan relaksasi mendalam dalam tubuh dan pikiran, membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental, yang seringkali ada selama kehamilan dan persalinan.
5. Persiapan mental: Meditasi dapat membantu persiapan mental untuk persalinan dan peran baru sebagai ibu. Ini melibatkan praktik visualisasi positif dan afirmasi yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mempersiapkan pikiran ibu untuk pengalaman persalinan yang positif.
6. Koneksi dengan janin: Melalui meditasi, ibu hamil dapat merasa lebih terhubung dengan janin yang dikandungnya sehingga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan janin sebelum lahir.
7. Pemulihan pasca persalinan: Meditasi juga dapat digunakan untuk membantu ibu dalam pemulihan pasca persalinan. Ini dapat membantu mengurangi stres pasca persalinan, mengembalikan keseimbangan hormonal, dan mendukung perasaan kesejahteraan.

Daftar Pustaka

- Brenes, G. A., Sohl, S., Wells, R. E., Befus, D., Campos, C. L., & Danhauer, S. C. (2019). The Effects of Yoga on Patients with Mild Cognitive Impairment and Dementia: A Scoping Review. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(2), 188–197. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2018.10.013>
- Brenes, G. A., Sohl, S., Wells, R. E., Befus, D., Campos, C. L., & Danhauer, S. C. (2019). The Effects of Yoga on Patients with Mild Cognitive Impairment and Dementia: A Scoping Review. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(2), 188–197. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2018.10.013>
- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., Hartiningtiyaswati, S., & Anggraini, Y. (2015). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan*. Sagung Seto.
- Kwon, R., Kasper, K., London, T., & Haas, D. M. (2020). A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 250, 171–177. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.03.044>
- Lakshmi, K. S., Fathima Jebin, M., Venugopal, V., & Maheshkumar, K. (2023). Successful pregnancy of a woman with PCOS after intervention with cyclic meditation – A case report. *Advances in Integrative Medicine*, 10(2), 89–91. <https://doi.org/10.1016/j.aimed.2023.05.007>
- Makhija, A., Khatik, N., & Raghunandan, C. (2021). A randomized control trial to study the effect of integrated yoga on pregnancy outcome in hypertensive disorder of pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43(January). <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101366>

- Mooventhana, A. (2019). A comprehensive review on scientific evidence-based effects (including adverse effects) of yoga for normal and high-risk pregnancy-related health problems. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(4), 721–727. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2019.03.005>
- Orlygsdottir, B., Gunnarsdottir, T. J., Thoroddsen, A., & Vilhjalmsdottir, R. (2021). The prevalence and characteristics of yoga or meditation users in Iceland: Results of a national health survey. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 45(November), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101487>
- Papini, N. M., Mason, T. B., Herrmann, S. D., & Lopez, N. V. (2022). Self-compassion and body image in pregnancy and postpartum: A randomized pilot trial of a brief self-compassion meditation intervention. *Body Image*, 43(December), 264–274. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.010>
- Yuniza, & Ginanjar, M. R. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, ISSN(2), 38–43. <http://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/hspjDOI:https://doi.org/10.32504/hspj.v5i2.45138>

Profil Penulis



Nurhidayah, S.ST., M.Keb

Lahir di Pattallassang, tanggal 06 Mei 1994. Ketertarikan penulis dibidang kebidanan dimulai pada tahun 2010 silam. Hal tersebut membuat penulis memilih untuk melanjutkan pendidikan pada tahun 2011 di AKademi Kebidanan (AKBID) Pelamonia Kesdam VII/Wirabuana Makassar, pada tahun 2014 mendapatkan gelar ahli Madya Kebidanan (Amd.Keb). Tahun 2015 melanjutkan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mega Rezky Makassar jurusan Kebidanan, pada tahun 2016 mendapatkan gelar Sarjana Sains Terapan (S.ST). Pada tahun 2017 melanjutkan pendidikan Magister (S2) Ilmu Kebidanan di Universitas Hasanuddin Makassar, pada tahun 2019 mendapatkan gelar Magister Kebidanan (M.Keb). Sejak saat itu tahun 2019 sampai dengan sekarang menjadi staf pengajar di

Poltekkes Kemenkes Gorontalo Jurusan Kebidanan. Penulis memiliki kepakaran dibidang Ilmu Kebidanan. Dan untuk mewujudkan karir sebagai dosen profesional, penulis pun aktif sebagai peneliti dan pengabdian dibidang kepakarannya tersebut. Beberapa penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan didanai perguruan tinggi. Selain peneliti dan pengabdian kepada masyarakat, penulis juga aktif menulis buku dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi bangsa dan negara yang sangat tercinta ini.

Email Penulis: dhayatasa@gmail.com

NATUROPATI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Ni Luh Gede Sudaryati, S.Si., M.Si.
Universitas Hindu Indonesia

Pengantar Naturopati

Naturopati merupakan teknik pengobatan yang menggunakan bahan-bahan alami untuk membantu tubuh menyembuhkan dirinya sendiri. Naturopati menggunakan berbagai macam terapi, seperti herbal, akupresure, olahraga, diet, dan terapi alternatif seperti hidroterapi. Pengobatan naturopati pada umumnya bersifat holistik, dan tidak fokus pada gejala yang dirasakan pasien, melainkan fokus pada akar penyebab keluhannya dan umunya mengarah pada penyakit tidak menular (Adnyana, 2023). Praktisi naturopati fokus pada upaya edukasi dan tindakan preventif. Jadi, harapannya bukan hanya membantu menyelesaikan permasalahan kesehatan pasien saat ini, tetapi mendorong untuk menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit di masa depan. Naturopati tidak hanya sistem penyembuhan tetapi juga cara hidup (Fleming & Gutknecht, 2010).

Praktik naturopati adalah karakteristik ditentukan oleh penilaian khusus, pendekatan diagnosis dan pengobatan yang digunakan oleh *naturopaths*/dokter *naturopathic*.

Penilaian naturopati berpusat pada orang dengan tujuan menentukan faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan kesehatan pasien dan gejala dan kondisi mereka. Ini melibatkan penyelidikan ke dalam gaya hidup, sosial, lingkungan, eksternal, dan faktor genetik, dan dampak dari intervensi medis.(Fleming & Gutknecht, 2010; Leach & Veziari, 2023). Praktik naturopati menjadi praktik penyembuhan dan menggabungkan berbagai modalitas terapeutik dan praktik yang diterapkan berdasarkan pada kerangka filosofis dan tradisional naturopati bekerja. Modalitas terapi dan praktek inti untuk perawatan naturopati dan yang termasuk dalam lebih dari 80% program pendidikan naturopati adalah nutrisi klinis dan terapan, obat herbal, konseling gaya hidup, hidroterapi, dan homeopati.

Tujuan dan Manfaat Naturopati

Naturopati adalah bentuk pengobatan alternatif yang berfokus pada penggunaan pengobatan dan teknik alami untuk mempromosikan penyembuhan diri dan kesejahteraan secara keseluruhan. Terdapat beberapa tujuan yang umum dalam naturopati diantaranya (a) Menentukan faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan kesehatan pasien, gejala dan/atau penyakitnya; (b) Mengumpulkan informasi yang tepat untuk menginformasikan diagnosis naturopati; dan (c) Menilai vitalitas dan keadaan kesejahteraan pasien. Selain itu, tujuan utama untuk diagnosis naturopati adalah untuk (a) Mengategorikan secara akurat gejala, kondisi dan/atau keadaan penyakit menggunakan terminologi biomedis dan kriteria diagnostik bersama dengan konsep diagnostik naturopati tradisional; (b) Menentukan penyebab yang mendasari gejala, kondisi, atau keadaan penyakit pasien; dan (c) Menentukan kemampuan penyembuhan pasien. Dari berbagai tujuan tersebut naturopati memiliki

berbagai tujuan utama guna mendukung dan menstimulasi proses penyembuhan alami tubuh dengan menggunakan kombinasi terapi dan praktik. Hal ini dapat dijabarkan dalam penggunaan dan jenis produk yang digunakan (Graham et al., 2023; Nanda, 2023).

1. **Jamu:** Penggunaan tanaman obat dan herbal untuk mengobati berbagai kondisi kesehatan.
2. **Nutrisi:** Menekankan diet seimbang dan suplemen nutrisi untuk mendukung fungsi tubuh dan mengatasi kekurangan.
3. **Homeopati:** Sistem pengobatan yang menggunakan zat yang sangat encer untuk memicu respons penyembuhan alami tubuh.
4. **Konseling gaya hidup:** Bimbingan tentang modifikasi gaya hidup, manajemen stres, dan olahraga untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.
5. **Hidroterapi:** Penggunaan air dalam berbagai bentuk (misalnya, kompres panas dan dingin, mandi) untuk meningkatkan penyembuhan dan relaksasi.
6. **Terapi fisik:** Teknik seperti pijat, akupunktur, atau penyesuaian chiropractic dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesehatan muskuloskeletal.

Manfaat Naturopati telah banyak diungkap dalam kesehatan tradisional, berikut beberapa manfaat yang mungkin diperoleh antara lain.

1. **Pendekatan individual:** Naturopati memperhitungkan keunikan setiap orang, menyesuaikan perawatan agar sesuai dengan kebutuhan spesifik dan tujuan kesehatan mereka.

2. **Mengatasi akar penyebab:** Daripada hanya mengurangi gejala, naturopati berusaha untuk mengidentifikasi dan mengatasi penyebab masalah kesehatan, yang bertujuan untuk perbaikan jangka panjang.
3. **Efek samping minimal:** Obat alami digunakan dalam naturopati memiliki efek samping yang lebih sedikit dibandingkan dengan obat farmasi, membuatnya menarik bagi individu yang mencari pendekatan penyembuhan yang lebih lembut.
4. **Berorientasi pada pencegahan:** Pengobatan naturopati sangat mementingkan tindakan pencegahan dan perubahan gaya hidup untuk menjaga kesehatan yang baik dan mencegah masalah kesehatan di masa depan.
5. **Integrasi dengan pengobatan konvensional:** Dalam banyak kasus, praktisi naturopati bekerja bersama profesional medis konvensional untuk memberikan dukungan pelengkap bagi pasien.
6. **Mempromosikan kesejahteraan secara keseluruhan:** Naturopati tidak hanya berfokus pada pengobatan penyakit tetapi juga pada peningkatan kesehatan secara keseluruhan, termasuk aspek kesehatan mental, emosional, dan fisik.

Prinsip dan Mekanisme Dasar dalam Naturopati

Naturopati adalah suatu pendekatan pengobatan alternatif yang berfokus pada kesembuhan alami tubuh dengan mengutamakan pendekatan holistik dan pencegahan penyakit. Prinsip-prinsip dan mekanisme dasar dalam naturopati termasuk:

1. **Prinsip Pengobatan Holistik:** Naturopati memandang tubuh sebagai sebuah kesatuan yang kompleks dari interaksi antara fisik, mental, emosional, dan lingkungan. Oleh karena itu, pendekatan naturopati berusaha untuk mengobati individu secara keseluruhan, bukan hanya mengatasi gejala-gejala penyakit saja.
2. **Vis Medicatrix Naturae:** Prinsip ini berarti "kekuatan penyembuhan alami alam." Naturopati percaya bahwa tubuh memiliki kemampuan alami untuk menyembuhkan diri sendiri. Dalam mengobati pasien, naturopati berfokus pada meningkatkan kemampuan alami tubuh untuk menyembuhkan diri melalui dukungan dan penguatan sistem tubuh yang terganggu.
3. **Primum Non Nocere:** Prinsip ini "*yang pertama, jangan menyakiti.*" Naturopati mengutamakan pendekatan tidak invasif dan non-toksik dalam perawatan pasien.
4. **Tuntas dalam Perawatan:** Naturopati berusaha untuk menemukan dan mengatasi akar penyebab masalah kesehatan, bukan hanya menghilangkan gejala secara sementara. Melalui pendekatan holistik, naturopati berupaya untuk mencari solusi jangka panjang yang berkelanjutan.
5. **Pendidikan dan Pencegahan:** Naturopati menempatkan penekanan pada pendidikan pasien tentang gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit.
6. **Identifikasi dan Mencegah Ketidakseimbangan:** Naturopati berfokus pada identifikasi dan koreksi ketidakseimbangan dalam tubuh, termasuk ketidakseimbangan nutrisi, hormon, dan proses fisiologis lainnya.

Mekanisme Dasar dalam Naturopati

Mekanisme Dasar dalam Naturopati (Fleming & Gutknecht, 2010; Nanda, 2023).

1. **Nutrisi:** Nutrisi yang tepat sangat penting dalam mendukung fungsi tubuh dan penyembuhan. Naturopati mengandalkan diet sehat, suplemen nutrisi, dan terapi nutrisi lainnya untuk mendukung kesehatan secara keseluruhan.
2. **Fitoterapi:** Penggunaan ramuan dan tumbuhan obat untuk menyembuhkan berbagai masalah kesehatan adalah bagian penting dari naturopati. Tanaman memiliki beragam senyawa alami yang dapat memiliki efek penyembuhan.
3. **Terapi Holistik:** Naturopati dapat mencakup berbagai terapi holistik seperti akupunktur, pijat, kiropraktik, yoga, meditasi, dan teknik relaksasi lainnya untuk meningkatkan keseimbangan dan kesehatan secara keseluruhan.
4. **Pengelolaan Stres:** Naturopati memberikan perhatian khusus pada manajemen stres karena stres yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan. Teknik pengelolaan stres yang efektif dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh dan mencegah penyakit.
5. **Detoksifikasi:** Beberapa praktisi naturopati meyakini bahwa menghilangkan racun dari tubuh dapat meningkatkan fungsi tubuh dan kesehatan secara keseluruhan. Namun, perlu diingat bahwa pendekatan detoksifikasi harus dilakukan dengan hati-hati dan di bawah pengawasan profesional.

Teori Pelaksanaan Naturopati

Dalam “***The Naturopathic Therapeutic Order***” yang merupakan pendekatan sistematis untuk pengobatan yang beralih dari perawatan minimal invasif ke perawatan yang lebih kuat sesuai kebutuhan. Selain itu, dalam teori “***Emunctory***” yang menyatakan zat beracun dapat diserap dari lingkungan atau diproduksi oleh proses metabolisme abnormal dan harus dihilangkan secara efektif untuk mencapai kesehatan yang baik. Terakhir, pada “***Teori Sistem Kompleks***” menguraikan bahwa tubuh adalah kompleks dan mandiri dinamis dan fungsi sistem yang berkembang dalam lingkungan beberapa sistem yang saling berhubungan, dan praktik naturopati harus mencerminkan kompleksitas ini (Fleming & Gutknecht, 2010).

Jenis Naturopati

Terdapat berbagai jenis Naturopati yang diuraikan sebagai berikut.

Terapi *Excercise* (Olahraga)

Latihan senam kegel untuk wanita hamil adalah latihan dasar panggul yang membantu memperkuat otot-otot yang menopang kandung kemih, rahim, dan usus. Ini bermanfaat untuk mempersiapkan persalinan dan mencegah atau mengelola inkontinensia urin selama dan setelah kehamilan. Berikut cara melakukan senam Kegel dan contoh senam kegel disajikan pada gambar 1. Pertama, **Identifikasi otot**, menemukan otot yang tepat dengan mencoba menghentikan aliran urine saat berada di toilet. Kedua, **berlatih latihan**, latihan Kegel dengan mengencangkan dan mengendurkan otot-otot ini secara terkendali. Kontraksikan otot selama 3-5 detik, lalu lepaskan dengan durasi yang sama. Ulangi ini 10-20 kali,

beberapa kali sehari. Ketiga, **Jangan berlebihan**, hindari melakukan latihan secara berlebihan dapat menyebabkan ketidaknyamanan atau ketegangan pada panggul.



Gambar 13.1 Contoh senam kegel

Yoga untuk ibu hamil

Yoga dapat menjadi latihan yang bermanfaat bagi wanita hamil karena membantu meningkatkan kekuatan fisik, kelenturan, dan kesehatan mental selama kehamilan (Badave et al., 2021; Tewani et al., 2023; Venugopal et al., 2022). Tujuan yoga untuk wanita hamil adalah untuk mempromosikan kehamilan yang sehat, mengurangi stres dan kecemasan, mengurangi ketidaknyamanan kehamilan umum, dan mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk melahirkan. Berikut adalah beberapa teknik dasar dan pertimbangan untuk berlatih yoga selama kehamilan:

1. **Pose yang Dimodifikasi:** pose yoga perlu dimodifikasi untuk mengakomodasi perubahan pada tubuh. Hindari pose yang memberi tekanan berlebihan pada perut atau melibatkan berbaring telentang untuk waktu yang lama.
2. **Teknik Pernapasan:** mempelajari dan mempraktikkan teknik pernapasan tertentu, seperti pernapasan perut dalam dan pernapasan lubang hidung alternatif, dapat membantu mengelola stres, meningkatkan relaksasi, dan aliran oksigen.
3. **Asana Lembut:** pose yoga yang lembut meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan tanpa menyebabkan ketegangan. Yoga prenatal mencakup *Cat-Cow*, *Standing Forward Bend*, *Warrior II*, dan *Gentle Pigeon Pose*.
4. **Hindari kelelahan:** Hindari kelelahan dan selalu hentikan jika Anda merasa sakit, tidak nyaman, pusing, atau sesak napas.
5. **Gunakan Alat Peraga:** Alat peraga yoga seperti balok dan guling dapat membantu memberikan dukungan dan menjaga keselarasan selama pose.
6. **Tetap Terhidrasi:** Pastikan untuk minum banyak air sebelum, selama, dan setelah latihan yoga untuk meningkatkan kebutuhan tubuh akan hidrasi.
7. **Hindari Yoga Panas dan Inversi:** pose kepala lebih rendah dari jantung tidak dianjurkan karena risiko peningkatan tekanan pada area perut.
8. **Perhatian dan Meditasi:** Gabungkan teknik perhatian dan meditasi digunakan untuk membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.
9. **Latihan Reguler:** Konsistensi adalah kuncinya. Berlatih yoga secara teratur dapat memberikan manfaat kumulatif selama masa kehamilan Anda.

Terapi Diet

Terapi diet makanan harus diambil dalam bentuk alami. Buah musiman segar, sayuran berdaun hijau segar, dan kecambah sangat baik. Diet ini secara luas diklasifikasikan menjadi tiga jenis yaitu sebagai berikut:

1) **Diet Eliminatif**: Cairan-Lemon, Jus Sitrat, Air Kelapa Lembut, Sup Sayuran, Susu Mentega, Jus Rumput Gandum, dll; 2) **Diet Menenangkan**: Buah-buahan, Salad, Sayuran Rebus/Kukus, Kecambah, Sayur chutney, dll; 3) **Diet Konstruktif**: Tepung sehat, beras kasar, kacang-kacangan kecil, kecambah, dadih dll.; 4) **Menjadi basa**, diet ini membantu meningkatkan kesehatan, memurnikan tubuh dan membuatnya kebal terhadap penyakit. Untuk tujuan ini, kombinasi makanan yang tepat diperlukan. Pola makan kita harus terdiri dari 20% asam dan 80% makanan basa untuk menjaga kesehatan. Makanan seimbang adalah suatu keharusan bagi setiap individu yang mencari kesehatan yang baik. Makanan dianggap sebagai Obat di Naturopati.

Terapi Puasa

Puasa terutama adalah tindakan rela berpantang dari beberapa atau semua makanan, minuman, atau keduanya, untuk jangka waktu tertentu. Kata id berasal dari bahasa Inggris kuno, '*Feastan*' artinya berpuasa, mengamati, ketat. Dalam bahasa Sansekerta '*Vrath*' berarti 'ketetapan' dan '*Upavasa*' berarti 'dekat dengan Tuhan' (Steel et al., 2020). Puasa bisa total atau parsial terkait puasa, dan bisa diperpanjang atau terputus-putus selama periode puasa. Puasa merupakan modalitas pengobatan yang penting untuk pemeliharaan kesehatan. Metode terbaik, teraman dan paling efektif adalah puasa jus jeruk nipis. Selama puasa, tubuh membakar dan mengeluarkan limbah yang terkumpul dalam jumlah besar. Asupan cairan total harus sekitar enam hingga delapan gelas. Banyak energi dihabiskan selama

puasa. Sehingga, penting bagi individu untuk mendapatkan istirahat fisik dan relaksasi mental sebanyak mungkin selama puasa.

Efek fisiologis yang diberikan oleh puasa (Pembatasan Kalori dan Puasa Intermiten) adalah sebagai berikut: peningkatan sensitivitas insulin yang menghasilkan penurunan glukosa plasma dan konsentrasi insulin dan peningkatan toleransi glukosa, penurunan tingkat stres oksidatif yang ditunjukkan dengan penurunan kerusakan oksidatif pada protein, lipid dan DNA, peningkatan resistensi terhadap berbagai jenis stres termasuk stres panas, oksidatif dan metabolik, dan peningkatan fungsi kekebalan tubuh. Fisiologi kasar dan seluler sangat dipengaruhi oleh rezim pembatasan kalori (CR) atau puasa intermiten (IF). Sehubungan dengan fisiologi kasar tentu saja ada pengurangan lemak dan massa tubuh yang signifikan, yang mendukung sistem kardiovaskular yang sehat dan mengurangi kejadian infark miokard. Selain perlindungan jantung, toleransi yang lebih besar terhadap stres diinduksi di hati, inti nutrisi dari homo sapiens. Adanya simpanan energi alternatif seperti badan keton (misalnya β -hidroksibutirat) memungkinkan homo sapiens bertahan dari tekanan hidup tambahan. Glukosa darah yang berlebihan dan merusak dibatasi oleh peningkatan kepekaan terhadap insulin (Ins) dan glukosa serta pemanfaatannya sebagai sumber energi.

Terapi Lumpur

Terapi lumpur adalah modalitas pengobatan yang sangat sederhana dan efektif. Lumpur yang digunakan untuk ini harus bersih dan diambil dari kedalaman 3 sampai 4 kaki dari permukaan tanah. Lumpur adalah salah satu dari lima unsur alam yang memiliki pengaruh besar pada tubuh baik dalam keadaan sehat maupun sakit. Keuntungan menggunakan lumpur antara lain: warna hitamnya menyerap semua warna Matahari dan

mengirimkannya ke tubuh; lumpur menahan kelembapan untuk waktu yang lama, bila dioleskan ke bagian tubuh akan menyebabkan pendinginan; bentuk dan konsistensinya dapat diubah dengan mudah dengan menambahkan air. Sebelum digunakan, lumpur harus dikeringkan, dijadikan bubuk dan diayak untuk memisahkan batu, partikel rumput dan kotoran lainnya. Hal ini dilakukan dengan cara melakukan dengan menyimpan lumpur yang sudah direndam dalam kain muslin yang tipis dan basah dan buatlah menjadi bata pipih tipis tergantung ukuran perut pasien, aplikasikan. Durasi aplikasi paket lumpur adalah 20 hingga 30 menit. Saat diterapkan dalam cuaca dingin, letakkan selimut di atas paket lumpur dan tutupi juga tubuh.

Lumpur dapat diterapkan dalam posisi duduk atau berbaring. Ini membantu memperbaiki kondisi kulit dengan meningkatkan sirkulasi dan memberi energi pada jaringan kulit. Durasi mandi lumpur mungkin 45 sampai 60 menit. Manfaat yang diperoleh diantaranya: a) Efek lumpur menyegarkan, menyegarkan, dan menyegarkan; b) Untuk luka dan penyakit kulit, penerapan lumpur adalah satu-satunya perban yang benar; c) Terapi lumpur digunakan untuk memberikan kesejukan pada tubuh; d) Ini mengencerkan dan menyerap zat beracun tubuh dan akhirnya menghilangkannya dari tubuh; e) Lumpur berhasil digunakan dalam berbagai penyakit seperti sembelit, sakit kepala karena ketegangan, tekanan darah tinggi, penyakit kulit dan lain sebagainya.

Hidroterapi

Hidroterapi adalah cabang dari *Nature Cure*. Ini adalah pengobatan gangguan menggunakan berbagai bentuk air. Terapi hidrotermal juga menggunakan efek suhunya, seperti di pemandian air panas & dingin, sauna, balutan, dll dan dalam segala bentuknya padat, cair, uap, es dan uap, secara internal dan eksternal. Air menjadi agen

penyembuhan yang sekarang telah disistematisasi dan dijadikan ilmu (Sudiartawan & Adnyana, 2022). Aplikasi hidriatik pada air disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 13.1 Suhu air untuk hidroterapi

No	Suhu	Fahrenheit	Celcius
1	Sangat Dingin (Aplikasi Es)	30-55	-1-13
2	Dingin	55-65	13-18
3	Dingin	65-80	18-27
4	Hangat	80-92	27-33
5	Hangat (Netral)	92-98 (92-95)	33-37 (33-35)
6	Panas	98-104	37-40
7	Sangat panas	Di atas 104	Di atas 40

Sifat penyembuhan dan penyembuhan dari hidroterapi didasarkan pada efek mekanis dan/atau termalnya. Saraf membawa impuls yang dirasakan pada kulit lebih dalam ke dalam tubuh yang berperan penting dalam merangsang sistem kekebalan tubuh, memengaruhi produksi hormon stres, menyegarkan sirkulasi dan pencernaan, mendorong aliran darah, dan mengurangi kepekaan nyeri. Umumnya, panas menenangkan dan menyejukkan tubuh, memperlambat aktivitas organ dalam. Dingin, sebaliknya, merangsang dan menyegarkan, meningkatkan aktivitas internal. Air memiliki efek hidrostatik. Air, bergerak, merangsang reseptor sentuhan pada kulit, meningkatkan sirkulasi darah dan melepaskan otot yang tegang (Sudaryati & Adnyana, 2018; Sudiartawan & Adnyana, 2022).

Terapi Pijat

Pijat adalah bentuk latihan pasif yang sangat baik. Kata tersebut berasal dari kata Yunani '*massier*' yang berarti berlutut, dari bahasa Prancis '*friction of kneading*', atau dari bahasa Arab massa yang berarti "menyentuh, merasakan atau menangani" atau dari bahasa Latin massa yang berarti "massa, adonan". Praktik manipulasi

jaringan lunak dengan tujuan dan sasaran fisik (anatomis), fungsional (fisiologis), dan dalam beberapa kasus psikologis. Jika dilakukan dengan benar pada tubuh telanjang, itu bisa sangat merangsang dan menyegarkan. Pijat juga merupakan modalitas Naturopati dan sangat penting untuk menjaga kesehatan. Pijat melibatkan bertindak dan memanipulasi tubuh dengan tekanan - terstruktur, tidak terstruktur, stasioner, atau bergerak - ketegangan, gerakan, atau getaran, dilakukan secara manual atau dengan alat bantu mekanis. Ada tujuh mode manipulasi dasar dalam pijatan dan ini adalah: Sentuhan, *effleurage* (membelai), gesekan (menggosok), *petrissage* (menguleni), *tapotement* (perkusi), getaran (gemetar atau gemetar) dan Gerakan sendi. Gerakan bervariasi sesuai dengan kondisi penyakit dan bagian yang diterapkan. Bentuk pijatan lain yang membantu sebagian besar penyakit adalah pijat getaran, Pijat bubuk, Pijat air, Pijat kering. Serbuk daun nimba, kelopak mawar dan juga digunakan sebagai pelumas untuk pijat. Efek fisiologis pijat yang diperoleh yakni efek refleks (respons yang dimediasi oleh sistem saraf) antara lain Vasodilatasi arteri; stimulasi peristaltik (membantu pencernaan); menambah atau mengurangi tonus otot; meningkatkan aktivitas organ dalam rongga perut; memicu respons relaksasi; efek menenangkan atau merangsang pada otot; merangsang jantung, meningkatkan kekuatan dan laju kontraksi dan meningkatkan efisiensi sistem kekebalan tubuh.

Akupresur

Akupresur adalah seni penyembuhan kuno yang menggunakan jari atau benda tumpul untuk menekan titik-titik kunci yang disebut '*Poin Acu*' (titik penyimpanan energi) di permukaan secara ritmis pada kulit untuk merangsang kemampuan penyembuhan alami tubuh. Saat titik-titik ini ditekan, secara langsung melepaskan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi

darah dan imunitas tubuh untuk membantu penyembuhan. Filosofi akupresur dan stimulasi *acupoint* didasarkan pada prinsip yang sama dengan akupunktur. Dengan menggunakan tekanan, rangsangan listrik atau sinar laser sebagai pengganti jarum, ia bekerja untuk merangsang titik-titik refleks tertentu yang terletak di sepanjang garis energi yang mengalir ke seluruh tubuh, yang disebut meridian. Ada 14 garis meridian utama, yang masing-masing sesuai dengan masing-masing organ tubuh. Ketika energi vital dapat mengalir melalui meridian secara seimbang dan merata, hasilnya adalah kesehatan yang baik. Akupresur dapat efektif membantu meredakan sakit kepala, kelelahan mata, masalah sinus, nyeri leher, sakit punggung, radang sendi, nyeri otot, dan ketegangan akibat stres, sakit maag, kram menstruasi, nyeri punggung bawah, sembelit, dan gangguan pencernaan, kecemasan, insomnia. Keuntungan besar menggunakan akupresur sebagai cara untuk menyeimbangkan tubuh dan menjaga kesehatan. Sentuhan penyembuhan akupresur mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi, dan memungkinkan tubuh rileks secara mendalam. Dengan menghilangkan stres, akupresur memperkuat daya tahan terhadap penyakit dan meningkatkan kesehatan.

Akupunktur

Akupunktur adalah prosedur memasukkan dan memanipulasi jarum filiform halus ke titik-titik tertentu pada tubuh untuk menghilangkan rasa sakit atau untuk tujuan terapeutik. Kata akupunktur berasal dari bahasa Latin ***acus***, "*jarum*", dan ***pungere***, "*menusuk*". Perawatan akupunktur mengatur aliran Qi dan Darah, mengencangkan di mana ada kekurangan, mengeringkan di mana ada kelebihan, dan mempromosikan aliran bebas di mana ada stagnasi. Aksioma literatur medis akupunktur adalah "*tanpa rasa sakit, tanpa*

penyumbatan; tanpa penyumbatan, tanpa rasa sakit." Sebagian besar titik akupunktur utama ditemukan pada "**dua belas meridian utama**" dan dua dari "**delapan meridian tambahan**" (*Du Mai dan Ren Mai*) total "**empat belas saluran**", yang dijelaskan dalam teks medis Tiongkok klasik dan tradisional, sebagai jalur di mana **Qi** dan "**Darah**" mengalir. Poin tender lainnya (dikenal sebagai "**poin ashi**") juga dapat ditusuk karena diyakini berada di tempat terjadinya stagnasi.

Terapi Sinar (Kromo)

Tujuh warna sinar matahari memiliki efek terapeutik yang berbeda. Warna-warna ini adalah-Violet, Indigo, Biru, Hijau, Kuning, Oranye dan Merah. Untuk kesehatan dan dalam pengobatan berbagai penyakit, warna ini bekerja dengan efektif. Air dan minyak yang terpapar sinar matahari selama jam tertentu dalam botol berwarna dan kaca berwarna, digunakan sebagai alat Terapi Chromo untuk mengobati berbagai gangguan. Metode sederhana Terapi Chromo membantu dalam proses pemulihan dengan cara yang sangat efektif.

Terapi Udara

Udara segar sangat penting untuk kesehatan yang baik. Keuntungan dari terapi udara dapat dicapai dengan cara mandi udara. Individu harus mandi udara setiap hari selama 20 menit atau lebih lama jika memungkinkan. Ini lebih menguntungkan bila dikombinasikan dengan gosokan dingin dan olahraga di pagi hari. Dalam proses ini, seseorang harus berjalan setiap hari setelah melepas pakaian atau mengenakan pakaian tipis di tempat bersih yang sepi di mana tersedia udara segar yang cukup. Mekanisme yang mendasari yakni untuk bereaksi melawan efek dingin dari udara dingin atau air, pusat saraf, yang mengontrol sirkulasi, mengirim darah ke permukaan dalam jumlah besar, membilas kulit dengan

darah arteri yang hangat dan merah. Aliran aliran darah sangat dipercepat dan eliminasi materi morbid di permukaan tubuh juga meningkat. Mandi udara memiliki efek menenangkan dan tonik pada jutaan ujung saraf di seluruh permukaan tubuh. Ini memiliki hasil yang baik dalam kasus kegugupan, neurasthenia, rematik, kulit, mental dan berbagai gangguan kronis lainnya.

Terapi Magnet

Terapi magnet adalah sistem klinis di mana penyakit manusia dirawat dan disembuhkan melalui penerapan magnet ke tubuh pasien. Ini adalah sistem perawatan yang paling sederhana, termurah dan sepenuhnya tanpa rasa sakit dengan hampir tanpa efek samping atau efek samping. Satu-satunya alat yang digunakan adalah magnet. Perawatan magnet diterapkan langsung ke bagian tubuh dengan magnet terapi yang tersedia dalam berbagai kekuatan atau sebagai perawatan umum pada tubuh. Sabuk magnetik juga tersedia untuk bagian yang berbeda misalnya Perut, lutut, pergelangan tangan dll. Kalung magnetik, kacamata dan gelang juga digunakan untuk perawatan. Manfaat terapi ini untuk membantu menyeimbangkan energi; Meningkatkan sirkulasi ke area yang diterapkan; Meningkatkan kehangatan dalam tubuh.

Kelebihan dan Kekurangan Naturopati

Naturopati menjadi sistem pengobatan alternatif yang berfokus pada pengobatan alami dan pendekatan holistik untuk kesehatan dan penyembuhan. Adapun keuntungan Naturopati diantaranya: 1) **Pendekatan Holistik:** Naturopati menekankan memperlakukan seluruh orang, dengan mempertimbangkan aspek kesehatan fisik, mental, emosional, dan spiritual. Pendekatan ini dapat mengarah pada pemahaman yang lebih baik tentang akar

penyebab masalah kesehatan; 2) **Pengobatan Alami:** Naturopati terutama menggunakan pengobatan alami, seperti obat-obatan herbal, perubahan pola makan, modifikasi gaya hidup, dan terapi fisik. Metode ini umumnya dianggap lebih aman dan memiliki efek samping yang lebih sedikit dibandingkan dengan pengobatan konvensional; 3) **Fokus Pencegahan:** *Naturopaths* sering fokus pada tindakan pencegahan, mempromosikan kebiasaan gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit sebelum terjadi atau memburuk; 4) **Perawatan Individual:** Praktisi naturopati biasanya menyesuaikan rencana perawatan dengan kebutuhan khusus setiap individu, dengan mempertimbangkan riwayat kesehatan, genetika, dan gaya hidup mereka yang unik; 5) **Prosedur Invasif Minimal:** Naturopati menghindari prosedur dan operasi invasif, mengandalkan terapi non-invasif atau invasif minimal jika memungkinkan; 6) **Pelengkap Pengobatan Konvensional:** Naturopati dapat digunakan bersamaan dengan pengobatan konvensional, menawarkan pendekatan pelengkap untuk kesehatan yang dapat meningkatkan efektivitas pengobatan.

Adapun kerugian Naturopati diantaranya: 1) **Bukti Ilmiah Terbatas:** Beberapa perawatan naturopati mungkin kekurangan bukti ilmiah yang kuat untuk mendukung keefektifannya. Sementara pengobatan alami tertentu telah dipelajari, yang lain mungkin memiliki penelitian terbatas atau hasil yang bertentangan; 2) **Perawatan yang Tertunda:** Mengandalkan naturopati untuk kondisi medis yang parah atau akut dapat menyebabkan keterlambatan dalam menerima perawatan medis yang tepat waktu dan diperlukan, yang berpotensi memperburuk kondisi; 3) **Kurangnya Regulasi:** Regulasi naturopati bervariasi menurut negara dan wilayah, menyebabkan perbedaan kualitas perawatan dan pelatihan praktisi. Di beberapa daerah, mungkin terdapat pengawasan yang terbatas dan

perlindungan yang tidak memadai bagi pasien.; 4) **Biaya Finansial:** Perawatan dan pengobatan naturopati, terutama bila tidak ditanggung oleh asuransi, bisa mahal, dan pasien mungkin perlu membayar sendiri untuk layanan ini; 5) **Penekanan berlebihan pada Detoksifikasi:** Beberapa praktik naturopati mungkin sangat berfokus pada detoksifikasi, yang mungkin tidak selalu didukung oleh bukti ilmiah dan berpotensi berbahaya jika tidak dilakukan dengan benar; 6) **Terapi yang Belum Terbukti:** Naturopati mencakup berbagai terapi, dan sementara beberapa mungkin efektif, yang lain mungkin kekurangan bukti substansial atau bahkan mungkin dianggap *pseudoscientific*.

Penutup

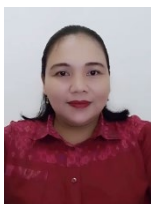
Naturopati memiliki peranan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara tradisional. Naturopati bersifat holistik dan memiliki keanekaragaman jenis terapi yang dapat dikombinasikan satu sama lain. Namun demikian masih diperlukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan penggunaan naturopati dalam aspek kesehatan untuk masa kini dan masa depan. Harapannya, penggunaan pendekatan naturopati dalam sistem pengobatan berguna untuk meningkatkan kesehatan masyarakat termasuk mendukung program SDGs 2030.

Daftar Pustaka

- Adnyana, I. M. D. M. (2023). Pengertian dan Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular. In Annisa Ishmat Asir (Ed.), *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular* (1st ed., pp. 1–28). CV. Media Sains Indonesia.
- Badave, A., Prasad, R., Bhogal, R., & Pathak, S. (2021). Effect of yoga and naturopathy on health disorders: A case study. *D Y Patil Journal of Health Sciences*, 9(4), 153. https://doi.org/10.4103/dypj.dypj_78_21
- Fleming, S. A., & Gutknecht, N. C. (2010). Naturopathy and the Primary Care Practice. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 37(1), 119–136. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2009.09.002>
- Graham, K. D., Steel, A., & Wardle, J. (2023). Making sense of complexity: A qualitative ‘Framework’ analysis of naturopathic case management and clinical reasoning. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 52, 101773. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101773>
- Leach, M. J., & Veziari, Y. (2023). Evidence implementation in naturopathy: A cross-sectional study of Australian naturopaths. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 52, 101777. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101777>
- Nanda, S. (2023). Integrating Traditional and Contemporary Systems for Health and Well-being. *Annals of Neurosciences*, 09727531231185648. <https://doi.org/10.1177/09727531231185648>
- Steel, A., Foley, H., Bradley, R., Van De Venter, C., Lloyd, I., Schloss, J., Wardle, J., & Reid, R. (2020). Overview of international naturopathic practice and patient characteristics: results from a cross-sectional study in 14 countries. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1), 59. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-2851-7>

- Sudaryati, N. L. G., & Adnyana, I. M. D. M. (2018). The Use and Meaning of Water in the Vedas. *VIDYA WERTTA: Media Komunikasi Universitas Hindu Indonesia*, 1(2), 107–116.
- Sudiartawan, I. P., & Adnyana, I. M. D. M. (2022). Efficacy of Hydrotherapy Soak Feet in Lowering Blood Pressure of Hypertension Sufferers in Dauhwaru Village, Jembrana. *Science Midwifery*, 10(4), 2954–2962. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i4.715>
- Tewani, G. R., Silwal, K., Yadav, D., Siddiqui, A., Kriplani, S., Maheshwari, A., Nathani, V. V., Singh, D., Gyanchandani, K., Iyer, R., Khan, V., Dubey, P., Sharma, H., & Nair, P. M. K. (2023). Effect of health education-based yoga & naturopathy lifestyle interventions on personality of patients with non-communicable diseases: A randomized controlled trial. *Medicine*, 102(11), e33260. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000033260>
- Venugopal, V., Venkateswaran, S. T., Poornima, R., & Maheshkumar, K. (2022). Recommendation of yoga and naturopathy intervention for the effective management of post covid syndrome. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 13(3), 100617. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2022.100617>

Profil Penulis



Ni Luh Gede Sudaryati, S.Si., M.Si.

Dilahirkan di Denpasar, 22 September 1979. Menyelesaikan studi di Program Strata 1 di Jurusan Biologi, Universitas Udayana pada tahun 2003. Penulis menyelesaikan studi strata 2 di di Program Studi Magister Ilmu Lingkungan Universitas udayana pada tahun 2008. Penulis merupakan dosen di Universitas Hindu Indonesia pada Program Studi Biologi Fakultas Teknologi Informasi dan Sains, pada saat ini menjabat sebagai Wakil Dekan FTIS UNHI serta Pembina Unit Kegiatan Mahasiswa PIKM Kula Jana Nuraga UNHI. Aktif sebagai Pembina PKM mahasiswa tingkat Nasional. Aktif melaksanakan riset dan publikasi jurnal Internasional Bereputasi terindeks Scopus (ID 57501129900)/ Web of Science (ID AAC-8796-2022), dan jurnal nasional terindeks SINTA 1-4. Aktif memperoleh hibah penelitian dan pengabdian kepada masyarakat baik tingkat Nasional maupun Univeristas. Telah menghasilkan beberapa buku dan buku monograf. Aktif sebagai narasumber dan moderator dalam acara seminar, workshop, dan sejenisnya.

Email Penulis: sudaryati@unhi.ac.id

- 1 PENGANTAR PELAYANAN KEBIDANAN
Legina Anggraeni
- 2 KONSEP DASAR PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
Muzayyana
- 3 AKUPUNTURE DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
Rahma Dewi Agustini
- 4 CHIROPRACTIC DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
Wiwit Wijayanti
- 5 HIPNOTERAPI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
Risza Choirunissa
- 6 HERBALISME MEDIS DALAM PELAYANAN
KEBIDANAN KOMPLEMENTER
Bunga Tiara Carolin
- 7 AROMATERAPI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
Noormah Juwita
- 8 REFLEXOLOGI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
Sri Hastini Jaelani
- 9 MASSAGE DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
Endah Yulianingsih
- 10 ACUPRESSURE DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
Yenny Aulya
- 11 HOMEOPATI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
Sri Atikah
- 12 YOGA DAN MEDITASI DALAM PELAYANAN
KEBIDANAN KOMPLEMENTER
Nurhidayah
- 13 NATUROPATI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER
Ni Luh Gede Sudaryati

Editor:

Hairil Akbar

Untuk akses **Buku Digital**,
Scan **QR CODE**



Media Sains Indonesia
Melong Asih Regency B.40, Cijerah
Kota Bandung - Jawa Barat
Email : penerbit@medsan.co.id
Website : www.medsan.co.id

